



## RANDONNÉE - YOGA DANS LE SOUS-MASSA DRÂA (8 jours) RELAX

### PROGRAMME

**Jour 1 :** Arrivée à Marrakech. Transfert vers un Dar (maison traditionnelle) de la médina de Marrakech à 10 minutes à pied de la place Jaama El Fna où vous logerez en demi-pension (Petit déjeuner et repas du soir).

**Jour 2 :** Transfert en minibus à 50 km de Tiznit (Environ 5h de route), dans un gîte en pleine nature et au calme où vous logerez en pension complète. Repas du midi puis cours de yoga d'1h30 en fin de journée.

**Jour 3 :** Après le petit déjeuner, ascension de la montagne Agaidir (3km de l'auberge), point de vue sur la vallée et village de Toumanar, pique-nique puis retour au gîte. Cours de yoga de 2 h en fin de journée.

### LE VOYAGE EN RÉSUMÉ

*Voyage riche en découvertes : Culture berbère, traditions, gastronomie et paysages du sud marocain, tout en pratiquant le yoga et la randonnée dans un lieu calme en pleine nature avec guides locaux et un professeur de yoga Française vivant au Maroc.*

**Jour 4 :** Après le petit déjeuner, cours de cuisine pour apprendre à faire les plats traditionnels marocains que vous dégusterez ensuite. Temps libre avant un cours de yoga de 2h en fin de journée. Soirée musicale traditionnelle berbère.

**Jour 5 :** Après le petit déjeuner, départ vers les mines portugaises de Tallust (3h de marche), pique-nique sur place et retour au gîte. Cours de yoga de 2h en fin de journée.

**Jour 6 :** Après le petit déjeuner, départ en minibus vers les grottes de Tiwanaman (à 18 km). Pique-nique sur place et temps libre avant un cours de yoga de 2h sur place ou au gîte.

**Jour 7 :** Transfert vers Marrakech en passant par les sources d'Ouigem (à 7 km de Tiznit). Nuit au Dar de la médina où vous logerez en demi-pension. (Tabulation)

**Jour 8 :** Transfert à l'aéroport et vol retour.



## LES ACCOMPAGNATEURS

---

Vous serez accompagnés par une Française vivant au Maroc. Carole, Professeur de hatha yoga, pratique cette activité depuis de nombreuses années et l'enseigne depuis 5 ans. Elle est diplômée Yoga Sivananda (International Teachers' Training Course: TTC), suit des stages tous les ans (été 2010 : Stage de pranayama intensif). Elle est également en formation reconnue par la Fédération Française des Ecoles de Yoga (FFEY) à laquelle elle est affiliée. Pour finir elle fait des stages réguliers avec la FFEY et est également affiliée à l'AMY (Association Marocaine de yoga) où elle a fait des stages divers.

Elle anime elle-même des stages ayant traités à la gestion du stress, pranayama (ou respiration), l'importance des chakras dans la posture, la déclinaison des postures, la méditation, le yoga et l'alimentation... Carole a également suivi quelques femmes enceintes pour la préparation à l'accouchement et a donné des cours à des enfants.

Pour les randonnées, vous serez accompagnés par des guides locaux ainsi que des ânes si nécessaire.

- 2 nuits (La première et la dernière) en Dar en demi-pension et 5 nuits en pension complète dans un gîte proche de Tiznit.
- Salle de yoga mise à disposition
- Cours de cuisine avec les femmes du douar
- Accompagnement de guides locaux pour les randonnées
- Soirée musicale traditionnelle avec des locaux



## MERCI D'AMENER

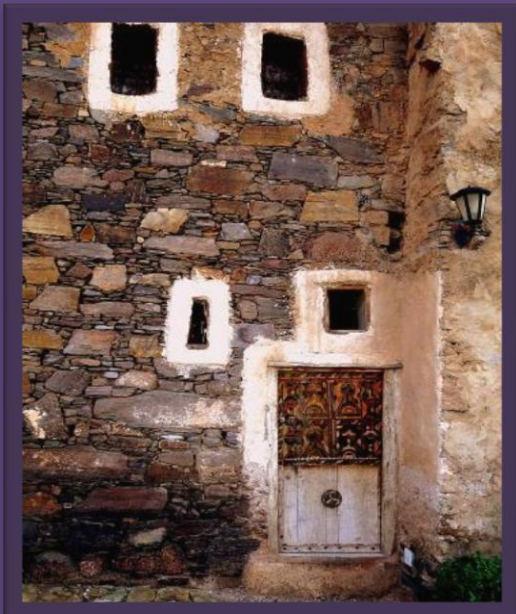
---

- Une pharmacie personnelle
- Une serviette de toilette
- De bonnes chaussures de marche + des sandales pour reposer les pieds
- Des vêtements confortables
- Une polaire et un pull
- Une lampe frontale
- Des lunettes de soleil et une crème solaire
- Un petit sac à dos pour y ranger les affaires dont vous aurez besoin pendant la journée

## POINTS FORTS DU VOYAGE

---

- Contact étroit avec les populations locales
- Un professeur de yoga diplômé connaissant bien le Maroc
- Découverte de très belles régions préservées méconnues ou peu connues
- Calme et sérénité
- Une manière simple d'aller à la rencontre du Maroc
- 6% du séjour est reversé au développement local



## **DATES DE VOYAGE**

D'octobre à mai

## **NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS**

4

## **NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS**

12

## **PRIX PAR PERSONNE**

2 personnes		
3 personnes		
4 personnes	11320 Dh par personne	1015 € par personne
5 personnes	10035 Dh par personne	900 € par personne
6 personnes	9140 Dh par personne	820 € par personne
7 personnes	8585 Dh par personne	770 € par personne
8 personnes	8030 Dh par personne	720 € par personne
9 personnes	7470 Dh par personne	670 € par personne
10 personnes	7140 Dh par personne	640 € par personne
11 personnes	6910 Dh par personne	620 € par personne
12 personnes	6680 Dh par personne	599 € par personne

## **LE PRIX COMPREND**

- Transfert Aller-retour aéroport
- 2 nuits à Marrakech en demi-pension (Petit-déjeuner + Repas du soir)
- 5 nuits proche de Tiznit en pension complète
- Minibus pendant 6 jours
- Professeur de yoga pendant 7 jours
- 4 jours de randonnée en étoile
- Guide locaux et ânes (si nécessaire) pour les randonnées
- Cours de cuisine
- Soirée musicale traditionnelle

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les 2 repas de midi pour le transfert aller et retour
- Les boissons en dehors de l'eau servie pendant les repas
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires qui seront à l'appréciation de chacun

