



## RANDONNÉE – YOGA DANS LA VALLÉE DE L'OUNILA (8 jours)

### RELAX

#### PROGRAMME

**Jour 1 :** Arrivée à Marrakech. Accueil par votre professeur de yoga et 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 de Marrakech à Télouet en minibus, environ 4h de route. Arrivée au gîte dans la matinée où vous logerez en pension complète. Après le repas du midi, vous pourrez profiter du calme et de la nature qui entoure ce lieu reposant. 1h30 de yoga en fin de journée.



#### LE VOYAGE EN RÉSUMÉ

*Ce séjour est idéal pour les voyageurs souhaitant mêler pratique du yoga et découverte d'une nouvelle culture dans le Haut-Atlas marocain, massif montagneux le plus haut du royaume, parfois surnommé le « Toit du Maroc ». Le gîte idéalement situé en pleine nature, vous invite à profiter du calme et de la sérénité des lieux. Des balades tranquilles vous permettront de rencontrer les locaux et découvrir leurs modes de vies et traditions.*

**Jour 3 :** Après le petit déjeuner, départ pour une marche de plusieurs heures avec pique-nique. Cours de yoga de 2h en fin de journée.

**Jour 4 :** Après le petit déjeuner, visite du ksar d'Aït Ben Haddou, exemple édifiant de l'architecture sub-saharienne et des modes de vies traditionnels. Déjeuner à Telouet et cours de yoga de 2h en fin de journée.

**Jour 5 :** Départ pour une marche de plusieurs heures avec pique-nique. Cours de yoga de 2h en fin de journée.

**Jour 6 :** Après le petit déjeuner, vous rejoindrez une oasis à 1h30 de Telouet. Marche dans l'oasis et déjeuner à l'ombre de la palmeraie. Retour à Telouet pour un cours de yoga de 2h.

**Jour 7 :** Après le petit déjeuner, retour à Marrakech en minibus et visite de la médina à votre rythme. Nuit au Dar de la médina où vous logerez en demi-pension.

**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.

- 2 nuits en Dar et 5 nuits dans un gîte en pleine campagne et au calme en pension complète
- Salle de yoga à disposition
- Cours de cuisine avec les femmes du douar
- Accompagnement de guides locaux pour les randonnées



## MERCI D'AMENER

---

- Une pharmacie personnelle
- De bonnes chaussures de marche + des sandales pour reposer les pieds
- Des vêtements confortables
- Une polaire et un pull
- 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

---

- Découverte du sud marocain et des villes de Marrakech, Télouet et Aït Ben Haddou
- Un professeur de yoga diplômé
- Découverte d'une région aux paysages magnifiques
- Calme et sérénité
- Une manière simple d'aller à la rencontre du Maroc
- 6% du séjour est reversé au développement local

## DATES DE VOYAGE

---

Du 15 mars au 15 novembre

## NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS

---

4

## NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS

---

12



## PRIX PAR PERSONNE

---

2 personnes		
3 personnes		
4 personnes	13050 Dh par personne	1170 € par personne
5 personnes	11820 Dh par personne	1060 € par personne
6 personnes	10930 Dh par personne	980 € par personne
7 personnes	10260 Dh par personne	920 € par personne
8 personnes	9700 Dh par personne	870 € par personne
9 personnes	9310 Dh par personne	835 € par personne
10 personnes	8920 Dh par personne	800 € par personne
11 personnes	8585 Dh par personne	770 € par personne
12 personnes	8250 Dh par personne	740 € par personne

## LE PRIX COMPREND

---

- Transfert Aller-retour aéroport
- 2 nuits en Dar à Marrakech en demi-pension (petit déjeuner + dîner)
- 5 nuits en gîte en pension complète (petit déjeuner + déjeuner + dîner)
- 4 jours de randonnée/visite
- Minibus pendant 8 jours
- Professeur de yoga pendant 7 jours
- Guide locaux ou votre hôte pour les randonnées
- Cours de cuisine possible

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

---

- Les repas de midi les jours 1, 7 et 8
- Les boissons en dehors de l'eau servie pendant les repas
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires qui seront à l'appréciation de chacun

