



RANDONNÉE – YOGA : VILLES IMPERIALES FÈS MEKNÈS (8 jours) RELAX



PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à l'aéroport de Fès. Un minibus avec chauffeur vous amènera vers votre lieu d'hébergement, en pleine campagne, proche de Meknès où vous logerez en pension complète (Environ 1h de route). Cours de yoga de 1h30 en fin de journée.

Jour 2 : Après le petit déjeuner, visite de Meknès, de la médina et du souk. Déjeuner puis temps de

repos avant un cours de yoga de 2h en fin de journée.

Jour 3 : Après le petit déjeuner, départ pour une marche de quelques heures vers Aïn Jerry qui se situe à 20 Km de Meknès. Vous marcherez 1h30 avant d'arriver chez l'habitant où vous pourrez déjeuner. Le retour se fait également à pied (Vous aurez la possibilité de prolonger la balade). Vous terminerez la journée avec 2h de yoga.

Jour 4 : Après le petit déjeuner, visite de la médina de Fès. Cours de yoga de 2h en fin de journée.

Jour 5 : Départ pour une visite du site de Volubilis, déjeuner chez l'habitant pour déguster un délicieux couscous. Cours de yoga de 2h en fin de journée.

Jour 6 : Départ vers les crêtes du Zerhoun puis marche de 1h30 à 2h avant d'arriver chez l'habitant pour déjeuner. Marche retour de 1h30 à 2h. Cours de yoga de 2h en fin de journée.

Jour 7 : Après le petit déjeuner, journée de randonnée dans les environs de Volubilis et Moulay Idriss avec pique-nique. Cours de yoga d'1h30 le soir et dernier repas tous ensemble.

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

LE VOYAGE EN RÉSUMÉ

Ce voyage vous permettra non seulement de découvrir les médinas et villes impériales de Meknès et Fès mais également le site de Volubilis, tout en pratiquant le yoga dans un environnement calme. Ce gîte en pleine nature vous permettra de vous ressourcer et vous dépayser. Par le biais des randonnées, vous partirez à la rencontre des habitants de la région et de leurs traditions.

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.

Ce séjour se compose comme suit :

- 7 nuits dans un gîte en pleine campagne et au calme en pension complète
- Salle de yoga à disposition
- Accompagnement par des 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 nord marocain et des villes impériales de Meknès et Fès
- 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 juin et du 01 septembre au 15 novembre

NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS

4

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS

10

PRIX PAR PERSONNE

2 personnes		
3 personnes		
4 personnes	10020 Dh par personne	899 € par personne
5 personnes	8640 Dh par personne	775 € par personne
6 personnes	8080 Dh par personne	725 € par personne
7 personnes	7530 Dh par personne	675 € par personne
8 personnes	6970 Dh par personne	625 € par personne
9 personnes	6410 Dh par personne	575 € par personne
10 personnes	5850 Dh par personne	525 € par personne

LE PRIX COMPREND

- Transfert Aller-retour aéroport
- 7 nuits proche de Meknès en pension complète
- 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

- Le repas de midi des jours 1, 2 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

