



RANDONNEE - YOGA DANS LES DUNES DE M'HAMID (9 jours)

RELAX



PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Marrakech 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 M'Hamid en minibus par une superbe route traversant le Haut Atlas par le col du Tizi n Tichka à 2260 m d'altitude. Déjeuner à Ouarzazate. Après avoir passé le col du Tizi n Tinifit à 1710 mètres, vous entrez dans la vallée du Draa. Arrivée au bivouac dans le désert près de M'Hamid, dernier village-oasis de la vallée du Drâa. Séance de yoga d'1h30 puis soirée musicale, méchoui et nuit en bivouac.

Jour 3 : Après le petit déjeuner, départ de la méharée vers Sidi Naji (tombe d'un ancien marabout, devenu lieu de pèlerinage pour les nomades). Traversée de la palmeraie et halte pour le déjeuner sous les tamaris. Arrivée en fin d'après midi à Sidi Naji. Séance de yoga de 2h puis bivouac autour du feu, pain de sable et chants nomades.

Jour 4 : Traversée de tout le reg de Bousnina. Arrêt dans un bel endroit pour déjeuner (le paysage change toutes les 2 heures) puis départ vers les grandes dunes de Zahar pour y admirer le coucher du soleil et profiter du superbe panorama. Séance de yoga de 2h puis dîner. Nuitée en bivouac.

Jour 5 : Départ pour rejoindre la petite mer de sable de Khabt Elfaa. Pause déjeuner et repos. Départ vers les dunes de Zmaila. Séance de yoga de 2h et nuitée en bivouac.

Jour 6 : Départ de la méharée en traversant le petit lac asséché de l'Erg Bour Sidi Aamour pour déjeuner parmi les dunes de Lmaati. Vous continuez vers l'Erg Bour Sidi Aamour, dune perdue dans la forêt de tamaris. Séance de yoga de 2h puis dîner. Nuitée en bivouac.

Jour 7 : Départ en direction de M'Hamid en remontant la vallée pour aller à Ras Enkhal. Séance de yoga de 2h puis dîner. Nuitée en bivouac.

Jour 8 : Transfert en minibus vers Marrakech. Nuit au Dar de la médina où vous logerez en demi-pension.

Jour 9 : Transfert à l'aéroport et vol retour.

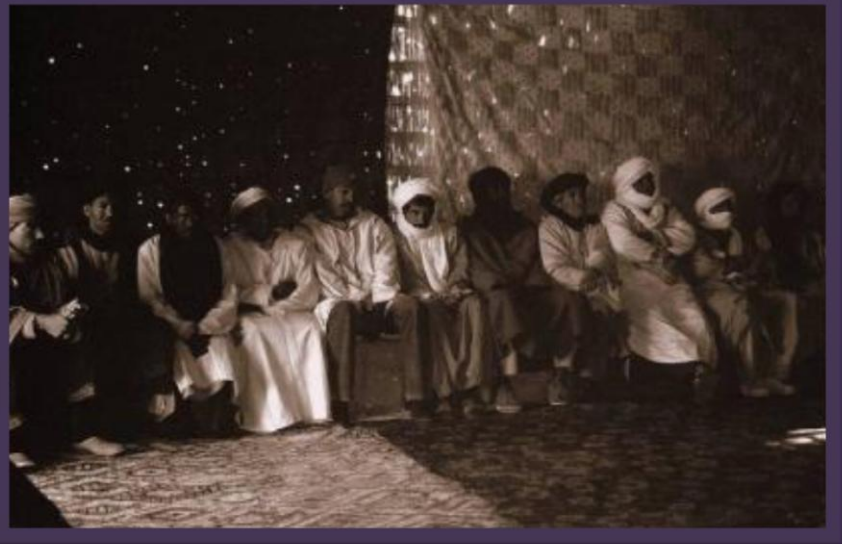
LE VOYAGE EN RÉSUMÉ

Ce voyage sera l'occasion de découvrir : Le désert marocain, ses dunes et palmeraies mais également sa culture, ses traditions, sa musique et cuisine traditionnelle Sarahouie. Le désert, source de calme, silence et ressourcement, est un lieu idéal pour pratiquer le yoga.

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, cuisiniers et chameliers locaux connaissant parfaitement bien leur région ainsi que des dromadaires.

- 2 nuits (La première et la dernière) en Dar en demi-pension et 6 nuits en pension complète dans le désert de M'Hamid dans le sud marocain.
- Les tentes ne sont pas individuelles
- Sanitaires : En bivouac (Toilettes dans la nature, il faudra brûler le papier / possibilité de chauffer de l'eau pour prendre une douche)
- Yoga dans le désert
- Musique traditionnelle locale
- Accompagnement de guides, cuisiniers, chameliers locaux pour les randonnées
- Dromadaires pour tous

MERCI D'AMENER

- Un sac de couchage
- Une pharmacie personnelle
- Des lingettes pour la toilette
- Une serviette de toilette
- Du papier toilette et un briquet
- De bonnes chaussures de marche + des sandales pour reposer les pieds
- Des vêtements confortables, amples et couvrants en fibres naturelles
- Une polaire en tout temps et un anorak en hiver
- Une lampe frontale
- Des lunettes de soleil et une crème solaire



- Des sacs de plastique pour protéger du sable certains de vos articles
- Pour vos bagages prévoyez un sac souple sans armatures, afin de ne pas blesser les dromadaires qui les porteront
- 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
- Découverte de la culture Sahraouie
- Découverte du désert
- Calme et sérénité
- Une manière simple d'aller à la rencontre du Maroc
- Des guides professionnels connaissant parfaitement bien la région
- 6% du séjour est reversé au développement local
- Un professeur de yoga diplômé connaissant bien le Maroc

DATES DE VOYAGE

Du 15 septembre au 15 mai

NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS

4

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS

12

PRIX PAR PERSONNE

2 personnes		
3 personnes		
4 personnes	13160 Dh par personne	1180 € par personne
5 personnes	12040 Dh par personne	1080 € par personne
6 personnes	11040 Dh par personne	990 € par personne
7 personnes	10370 Dh par personne	930 € par personne
8 personnes	9920 Dh par personne	890 € par personne
9 personnes	9650 Dh par personne	865 € par personne
10 personnes	9310 Dh par personne	835 € par personne
11 personnes	9030 Dh par personne	810 € par personne
12 personnes	8810 Dh par personne	790 € par personne

LE PRIX COMPREND

- Transfert Aller-retour aéroport
- 2 nuits à Marrakech en demi-pension (Petit-déjeuner + Repas du soir)
- 6 nuits de méharée (randonnée dans le désert) + 5 jours de randonnée + pension complète + guide + cuisiniers + chameliers + dromadaire + bivouac
- Transfert Marrakech – M'Hamid aller et retour
- Professeur de yoga pendant 8 jours
- 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 et le thé servis pendant les repas
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires qui seront à l'appréciation de chacun

