

Rencontre avec le désert !

(randonnée et yoga)

Maroc – Désert de Merzouga

du 04 au 12.11.2023

Ouverture nouvelle date
du 12 au 20.11.2023

L'expérience unique de vivre quelques jours dans le désert...Une parenthèse dans votre vie !
Nous vous proposons une immersion dans un univers accueillant et ressourçant.
Jour après jour, pas après pas...un rythme s'installe avec la sensation d'être dans l'instant présent avec légèreté et simplicité.
Se mettre en mouvement à travers la marche et le yoga, c'est l'occasion de se connecter au corps et au souffle.

Programme :

04.11 / 1^{er} jour : Marrakech

- prise en charge à l'aéroport selon votre heure d'arrivée
- installation pour 1 nuit au riad, soirée et dîner libres...vous pouvez profiter seul de l'ambiance de Marrakech ou sinon nous pouvons organiser un dîner avec ceux qui le souhaitent.

05.11 / 2^{ème} jour : Marrakech - Agdz

- départ le matin en minibus
- nous parcourons l'Atlas et nous profitons pour faire une pause à Telouet pour visiter sa kasbah.
- arrivée à l'auberge à Agdz et visite de la palmeraie
- dîner et nuit à l'auberge
- 5h de route / 1h de marche

06.11 / 3^{ème} jour : Agdz - Erg Znaigui

- départ le matin vers Merzouga et nous retrouvons notre équipe de chameliers.
- dîner et 1^{ère} nuit sous tente près de l'erg Znaigui
- 5h de route / 1h de marche

07.11 / 4^{ème} jour : Erg Znaigui - plateau de Bayga

- au réveil et le soir / séance de yoga (45mn à 1h env.)
- traversée de l'erg Znaigui et du plateau de Bayga,
- 5h de marche

08.11 / 5^{ème} jour : direction erg Chebbi

- au réveil et le soir / séance de yoga (45mn à 1h env.)
- plateau de Bayga vers l'erg Chebbi
- 6h de marche

09.11 / 6^{ème} jour : erg Chebbi

- au réveil et le soir / séance de yoga (45mn à 1h env.)
- journée dans le plus grand erg du Maroc et montée sur la plus grande dune pour le coucher du soleil
- 4h30 de marche / nuit au bivouac de Bouyerd

10.11 / 7^{ème} jour : erg Chebbi

- matinée libre, vous pouvez prendre votre temps (dormir, lire...)
- déjeuner au bivouac puis 2h de marche
- dîner et dernière nuit sous tente

11.11 / 8^{ème} jour : erg Chebbi - Marrakech

- nous nous préparons pour quitter le désert et notre équipe de chameliers
- retour en minibus sur Marrakech, en passant par Skoura et le col de tizi n'tichka (2260m)
- 10h de route
- soirée et dîner libres
- nuit au riad

12.11 / 9^{ème} jour : Marrakech

- petit déjeuner
- transfert à l'aéroport selon votre heure de départ

Nota : si vous avez la possibilité...prolongez votre séjour encore quelques jours sur Marrakech ou Essaouira par exemple. Nous vous conseillons avec plaisir.

Renseignements - Contact :

Sandrine Fouillet - Lausanne - Suisse +41.79.451.60.67 - sfouillet16@gmail.com
Ali Elouassea - Tabant - Maroc +212.6.68.72.94.58 - ali_e78@hotmail.com



Ouverture nouvelle date
du 12 au 20.11.2023

Maroc – Désert de Merzouga du 04.11 au 12.11.2023

Voici la journée type :

Le jour se lève...l'activité du bivouac se fait sentir tranquillement.
Au réveil et avant la séance de yoga, des boissons chaudes sont servies.
Ecoutez vos besoins et l'envie du moment car la séance de yoga est proposée mais il n'y a aucune obligation d'y participer. Alors sentez-vous libres !
Le yoga vient réveiller en douceur le corps et vous prépare à la journée de marche.
Dans le silence du désert, entourés des dunes, nous accueillons la journée avec gratitude en mettant notre Être et nos sens en éveil.

Puis continuons à prendre soin de notre corps en réveillant nos papilles...le petit-déjeuner est servi en plein air au milieu de cette étendue. Crêpes, pain traditionnel, thé, café fruits, miel, amlou et olives sont servis pour prendre des forces avant de démarrer la randonnée.

Chaussures aux pieds, chèche sur la tête et nous sommes prêts pour marcher dans les grands espaces désertiques. Chacun trouvera son rythme...respecter son corps est essentiel pour profiter pleinement de la marche.

Le déjeuner du midi se fait sous tente à l'abri du soleil. Nous y restons suffisamment de temps pour vous laisser faire la sieste si besoin. Puis nous reprenons la marche pour rejoindre le nouveau bivouac (nous marchons plus longtemps le matin que l'après-midi).

Et nous voici arrivés au bivouac, vous vous relaxez en dégustant un thé à la menthe et quelques douceurs.
La séance de yoga de la fin de journée vous permet d'étirer votre corps et de vous détendre.

C'est dans une grande tente berbère traditionnelle que le dîner est servi et tous ensemble nous partageons le repas savoureux préparé avec soin par le cuisinier.

Pour la nuit, au lieu de dormir dans un « 5 étoiles », vous êtes sous un ciel illuminé par des milliers d'étoiles.



Prix : 850 euros par personne en chambre/tente double
supplément de 60 euros si chambre/tente single
non compris : billet d'avion et les repas du 1^{er} et dernier soir à Marrakech
3% de réduction à toute personne ayant déjà participé à l'un de nos séjours
3% du séjour est donné à une association de la vallée d'Aït Bouguemez

Infos : Ce séjour est ouvert à tout le monde, pratiquant ou non le yoga.
Le yoga proposé est accessible à tous. Pas d'acrobatie au programme, juste être conscient du lien étroit entre le mouvement et la respiration.
Le matériel de yoga est fourni.
Pour la randonnée, le niveau est sans difficulté (2 jours plus physiques dans les grandes dunes). Possibilité de monter sur un dromadaire en cas de fatigue.
Groupe minimum 6 personnes et maximum 8 personnes.
Ce type de séjour peut être privatisé si vous êtes déjà un groupe défini (supplément si moins de 6 personnes).
Ali (votre guide) et Sandrine (professeur de viniyoga) vous organisent ce séjour, entourés par une équipe locale (chauffeur, chameliers, cuisinier).

Renseignements - Contact :

Sandrine Fouillet - Lausanne - Suisse +41.79.451.60.67 - sfouillet16@gmail.com
Ali Elouassea - Tabant - Maroc +212.6.68.72.94.58 - ali_e78@hotmail.com