



**YOGA YERBA
&
RACINES DU DÉSERT**

"À pas de sable"

Retraite au cœur du désert marocain

Yoga & Trek

- 11 au 17 mars 2023 -

RETRAITE YOGA & TREK

"À PAS DE SABLE"

CHF 800.-/pers en inscription solo
CHF 740.-/pers en inscription duo

7 jours 6 nuits

Réservations et informations
+41 76 615 73 70

PROGRAMME

Jour 1 (samedi 11 mars)

Arrivée à Ouarzazate (ou Marrakech). Le moment pour vous d'atterrir et de vous acclimater à la douceur marocaine. Temps libre à Ouarzazate (ou Marrakech). Offrez-vous le temps de plonger dans le dédale des ruelles ou d'humer simplement ce nouvel environnement. Une nuit en riad vous permettra de bien vous reposer et de vous préparer à ce voyage intérieur que vous vous accordez.

Jour 2 (dimanche 12 mars)

Départ de Ouarzazate (ou Marrakech) en direction de M'hamid. Le voyage commence par la découverte des paysages défilant à travers de la vitre du minibus. L'oeil ne se fatiguera pas d'admirer les décors changeants. Une première séance de Yoga sera donnée le soir de l'arrivée au bivouac fixe et sera suivie d'une nuit au cœur de la palmeraie.

Jour 3 (lundi 13 mars)

Après un Yoga vinyasa, c'est le grand départ du bivouac fixe avec l'équipe nomade. L'aventure commence au rythme de la caravane de dromadaires. Nous traverserons quelques sites d'anciennes habitations, où vous pourrez trouver des morceaux de poterie, traces des civilisations ancestrales qui habitaient le désert. Après cette randonnée dans le désert, le déjeuner sera pris à l'ombre, accompagné de thé. Dans la soirée, nous irons visiter le mausolée du marabout Sidi Naji, près duquel nous nous installerons pour une pratique de Yoga et une bonne relaxation. Le bivouac sera installé entre les dunes de sable.

Jour 4 (mardi 14 mars)

Le jour se lève et les Yogi avec. Après une séance de Yoga vinyasa, nous partirons vers les dunes orangées de Erg Zahar. Au fur et à mesure que nous progressons au cœur du désert, les tamaris deviennent plus rares, et la vue devient de plus en plus spectaculaire. Nous visiterons l'ancien marché nomade. C'était autrefois le lieu des échanges commerciaux entre les nomades et les caravanes qui passaient. Après le déjeuner à l'ombre d'un tamaris, nous atteindrons les dunes aux formes uniques dessinées par le vent. Mais c'est en grimpant jusqu'au sommet que vous serez saisis par la beauté de la vue. Notre bivouac sera installé au cœur des dunes. Une séance de Yoga doux nous amènera à profiter d'une nuit sous les étoiles.

Jour 5 (mercredi 15 mars)

Le jour se lève pour laisser place à notre pratique matinale de Yoga. Aujourd'hui, jour de pause dans les dunes. Le bivouac restera monté pour la journée. Après un petit déjeuner, nous partirons vers le puits, à pieds ou à dos de dromadaire (1h30 de marche) pour aller faire boire les dromadaires. Ce sera l'occasion de se rafraichir avant de manger à l'ombre des tamaris. Retour dans la dune hurlante et temps libre dans les dunes pour balades, lecture ou repos. À la nuit tombante, nous nous retrouverons pour une pratique douce de Yoga.

Jour 6 (jeudi 16 mars)

Après une dernière pratique de Yoga et un petit déjeuner dans les dunes pendant que le soleil se lève, nous laisserons les dromadaires et c'est déjà le retour vers le bivouac fixe en 4x4. Nous reprenons la route pour Ouarzazate (ou Marrakech) dans le minibus. En cours de route, possibilité de s'arrêter pour visiter la poterie Tamegrout. Arrivée dans l'après-midi à Ouarzazate (ou en fin de soirée à Marrakech). Vous pourrez alors vous enlever le sable entre les orteils et passer une agréable nuit au riad.

Jour 7 (vendredi 17 mars)

Journée libre pour flâner à Ouarzazate (ou Marrakech) et vous préparer au retour avant de reprendre l'avion.

DANS LE TARIF

Sont compris

Transferts aéroport

Trajets aller-retour de Ouarzazate (ou Marrakech) à M'Hamid

Pratiques de Yoga vinyasa, de Yoga doux, de méditation, de pranayama et de relaxation

Trek avec accompagnement

Repas dès le voyage en minibus, pendant le trek et durant la route de retour

1 nuit en bivouac fixe en habitat partagé à M'Hamid

3 nuits en bivouac nomade dans le désert

Nuits d'arrivée et de départ en riad avec petit-déjeuner en chambre à deux

Ne sont pas compris

Billets d'avion

Repas à Ouarzazate (ou Marrakech)

Boissons autres que celles comprises dans les repas

Dépenses personnelles

Frais d'accès aux sites touristiques

Pourboires qu'il est d'usage de laisser

LES CONDITIONS

Conditions de réservation

Un acompte de 30 % vous sera demandé pour confirmer votre réservation.

Le solde vous sera demandé 30 jours avant la date du début du stage.

Conditions d'annulation

Jusqu'à 21 jours avant le départ : annulation gratuite

De 20 jours à 7 jours avant le départ : 30% du tarif du séjour sera dû

De 7 jours à 1 jour avant le départ : 70% du tarif du séjour sera dû

Moins de 24h avant le départ : la totalité du séjour sera dû