Séjour découverte

Trek & Yoga

du 1 au 8 avril 2023

Association Moments de vie
en Collaboration avec Emoya

Séjours Epi-Curieux

Les **séjours épi-curieux** de **Moments de Vie** sont l'occasion de découvrir un pays, une population, une culture, tout en alliant plaisir et bien-être grâce à la gastronomie locale, aux treks dans le désert et au yoga !

Ces séjours se font en petit comité pour une ambiance plus intime et un encadrement sur mesure !

le programme

Les cours de Yoga
tous niveaux

Hatha Yoga énergétique le matin
Yin Yoga pour relâcher la pression en fin de journée.

Les treks
Environ 15 km par jour, adaptés à tous.

Samedi 1 avril : Départ pour le Maroc

Récupération des trekkeuses à l'aéroport d'Errachidia en fin de soirée (Vol unique qui arrive autour de minuit)
Transfert vers le bivouac avec une arrivée dans la nuit (3h de route environ)
Nuit au bivouac 1

Dimanche 2 avril :

Grasse matinée.
Déjeuner sur le bivouac après le premier cours de Yoga, suivi d'une marche courte. Nuit au bivouac 1.

Lundi 3 avril :

Trek pour aller découvrir un **village Berbère.**
Nuit au bivouac 1.

Mardi 4 avril :

Trek de 5-6h avec un **changement de bivouac**.
Nuit au bivouac 2.

le programme

Mercredi 5 avril :

Trek à la découverte de la zone. Nuit au bivouac 2.

Jeudi 6 avril :

Trek dans les dunes.
Dernière soirée au Bivouac au rythme des percussions.
Nuit au Bivouac 2.

Vendredi 7 avril :

Départ du bivouac direction Merzouga.
Déjeuner «cooking class» en ville pour découvrir une spécialité locale.
Tour en 4X4 afin de **découvrir la zone, «lêche vitrines» dans le village, puis far--nientage autour de la piscine de l'auberge.**
Dernier cours de Yoga dans les dunes au soleil couchant.
Dîner et nuit à l'auberge au pied des dunes de **Merzouga.**

Samedi 8 avril :

Transfert vers l'aéroport d'Errachidia très tôt dans la nuit.

le bivouac

L'aventure c'est oser sortir de sa zone de confort

- Tentes de 9m2 avec 2 matelas en mousse ferme séparés et recouverts de draps housse + oreillers
- Tentes sanitaires avec WC à l'anglaise
- Tentes douches qui se prennent au seau d'eau à température ambiante
- Tente restaurant avec buffet marocain pour les dîners et petits-déjeuners (plats végétariens sur demande). Les déjeuners seront pris sur le parcours
- Zone de détente ou d'apéro avec poufs et tapis autour du feu

les treks

La zone d'**Ouzina** est idéale pour admirer une très grande variété de paysages en très peu de kilomètres.

Toujours accompagnés d'un guide, vous partirez sur des parcours très variés, en distances, en couleurs et en paysages.

En chemin vous rencontrerez les habitants du désert, les nomades, mais aussi des dromadaires, des chèvres et des ânes.
Le désert n'est pas si désert !

la professeure de yoga

Caroline Baise d'Emoya

Caroline vous fait voyager intérieurement par sa pratique du Hatha Yoga, dynamique le matin et sa pratique de Yin Yoga, douce et restaurative le soir.

Profitez d'une semaine pour vous connecter à vos ressentis et cheminer progressivement au travers de vos chakras. Retrouver l'équilibre, l'apaisement et l'énergie en découvrant les fondamentaux et la philosophie du yoga.

Ces pratiques, accessibles à tous, s'accompagnent de moments de méditation et de «sound healing» laissant place à l'ouverture et à l'accueil de ce qui se présente. Sans oublier les propositions de marche en conscience qui vous accompagneront au cours du séjour.

Sa voix douce et apaisante vous transportera dans un voyage intérieur extraordinaire.

le budget

1050€ /personne sur la base d'un groupe de 12

Le tarif comprend :

- L'adhésion à l'association
- Le pack de bienvenue (surprise)
- Les différents transferts au départ et jusqu'à l'aéroport d'Errachidia
- La pension complète sur 6 jours
- Les 6 nuits en tentes caïdales (sur la base d'une tente double)
- La nuit en auberge (sur la base d'une chambre double)
- Les 5 journées de trek accompagné
- La professeure de Yoga présente toute la semaine (matériel sur place)
- La gestion des bagages et sécurité (une accompagnatrice et un véhicule motorisé)
- Les différentes visites (Villages, artisans...)

Le tarif ne comprend pas :

- Les vols jusqu'à Errachidia
- Les boissons alcoolisées
- Les dépenses personnelles
- Les suppléments pour un hébergement en tente ou chambre single 120€
- Assurance rapatriement (obligatoire) et assurance annulation

Contact

Anne-P Balestier

&

Sophie Fabri

Association Moments de vie

+33 (0)6 30 04 01 81

associationmomentsdevie@gmail.com

associationmomentsdevie.fr