

*Séjour découverte*

# *Trek & Yoga*

*désert Marocain  
du 8 au 15 avril 2023*



*Association Moments de vie  
en Collaboration avec Yog'island*



# 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 !

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





## ● Les cours de Yoga ● tous niveaux

*Ashtanga Vinyasa, du hatha yoga Énergétique le matin  
Yin Yoga pour relâcher la pression en fin de journée.*

# Le programme



## ● Les treks ●

*10 à 15 km par jour, adaptés à tous.*

**Samedi 8 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 (4h de route environ)  
Nuit au bivouac 1

**Dimanche 9 avril** :

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

**Lundi 10 avril** :

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

**Mardi 11 avril** :

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



# Le programme



## Mercredi 12 avril :

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

## Jeudi 13 avril :

### Trek dans les dunes.

Dernière soirée au Bivouac au rythme des percussions.  
Nuit au Bivouac 2.

## Vendredi 14 avril :

Départ du bivouac direction Merzouga.  
Déjeuner «cooking class» en ville pour découvrir une spécialité locale.  
Tour en 4X4 afin de **découvrir la zone, «lèche 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 15 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



Et si nous laissons le charme du désert agir...

# 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*



*Anne de Yog' Island*

Avez vous déjà pris du temps pour vous ? Juste pour vous ?  
La vie professionnelle, la vie familiale, les affres de la vie, nous font nous oublier.

Durant cette semaine, moi Anne Benhaim fondatrice de Yog'island vous garantit le retour de l'être aimé, l'argent, la célébrité... Non j'deconne, je suis prof de yoga pas grand marabout !

A travers cette expérience, je vous propose d'être un liant, celui entre votre corps et votre esprit, celui de notre groupe.

Nous pratiquerons sur certaines séances un yoga dynamique inspiré du Ashtanga Vinyasa, du hatha yoga ainsi que du Yin yoga...

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

## le budget

### 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 (3 accompagnateurs 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-D Balestier

&

Sophie Fabri



Association  
Moments de vie



+33 (0)6 30 04 01 81



associationmomentsdevie@gmail.com



associationmomentsdevie.fr

