

*Séjour découverte*

# Trek & Yoga

*du 14 au 21 Octobre 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 !

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





## ● Les cours de Yoga ● tous niveaux

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

# Le programme



## ● Les treks ●

Environ 15 km par jour, adaptés à tous.

**Samedi 14 octobre** : 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 15 octobre** :

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

**Lundi 16 octobre** :

Yoga matinal suivi d'un trek d'environ 15km  
Yoga du soir.  
Nuit au bivouac 1.

**Mardi 17 octobre** :

Yoga matinal suivi d'un trek de 15 km environ avec un **changement de bivouac**.  
Nuit au **bivouac 2**.





# Le programme

## Mercredi 18 octobre :

Yoga matinal suivi d'un Trek dans les dunes.  
Séance de yoga en fin de journée  
Nuit au bivouac 2.

## Jeudi 19 octobre :

Yoga matinal suivi d'un Trek d'environ 12km pour aller passer le déjeuner et découvrir un village berbère de Ramlia suivi de notre séance vespérale de yoga. Dernière soirée au Bivouac au rythme des percussions.  
Nuit au Bivouac 2.

## Vendredi 20 octobre :

Départ du bivouac direction un déjeuner «Cooking class by Moments de vie» dans une auberge du désert pour découvrir une spécialité locale.  
Départ en 4X4 afin de **découvrir la zone, «lèche vitrines» dans le village de Merzouga, puis farnientage 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 21 octobre :

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

Les zones d'**Ouzina** et de **Ramlia** sont idéales 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.

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 (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-D Balestier

&

Sophie Fabri



Association  
Moments de vie



+33 (0)6 30 04 01 81  
+212 7 70 50 19 18 ( Maroc whatsapp)



associationmomentsdevie@gmail.com



associationmomentsdevie.fr

