

Séjour découverte

du 7 au 14 octobre 2023

Treks, pilates & Yoga



Association Moments de vie
en Collaboration avec Elisa Cocquet



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 !



Le son du silence



Profitez d'une semaine loin du bruit du quotidien, un moment rien que pour vous.

le but:

Reconnection à son essence à travers la submersion de la nature , des cours de yoga varié, des pratiques physique et philosophique .

Bienveillance, amour, partage au rdv.



le programme

• Les cours de Pilates et Yoga • *tous niveaux*

Les matins pour éveiller le corps c'est un cours de pilates qui débutera la journée et le soir un yoga restaurative ou Yin Yoga



• Les treks •

12 à 15 km par jour, adaptés à tous.

Samedi 7 octobre : Départ pour le Maroc

Récupération des trekkeu(rs)euses 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 8 octobre :

«Grasse matinée».
Premier cours de Yoga puis déjeuner sur le bivouac, suivi d'un court trek (8-9km).
Cours de yin yoga pour récupérer du voyage.
Soirée et Nuit au bivouac 1.

Lundi 9 octobre :

Cours de Pilates suivi d'un trek d'environ 15 km.
Cours de yoga au retour de la journée
Soirée et nuit au bivouac 1.

Mardi 10 octobre :

Cours de Pilates suivi d'un trek d'environ 12 km avec un **changement de bivouac**. Cours de Yoga à l'arrivée au bivouac 2
Soirée et nuit au bivouac 2.



le programme



Mercredi 11 octobre :

Cours de Pilates suivi d'un trek d'environ 15 km
Cours de Yoga à l'arrivée au bivouac 2
Soirée et nuit au bivouac 2.

Jeudi 12 octobre :

Cours de Pilates suivi d'un **trek d'environ** .
Cours de Yoga à l'arrivée au bivouac
Dernière soirée au Bivouac au rythme des percussions.
Nuit au Bivouac 2.

Vendredi 13 octobre :

9h Départ du bivouac
10h Déjeuner «cooking class» dans une auberge du désert pour découvrir une spécialité locale.
14h départ pour Merzouga «**lèche vitrines**» **dans le village, puis far-**
niente e 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 14 octobre:

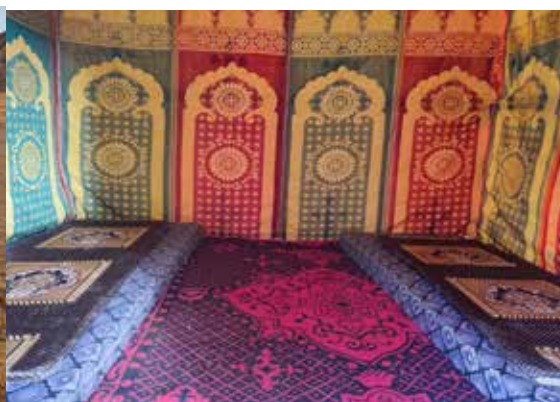
Transfert vers l'aéroport d'Errachidia très très tôt dans la nuit.



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

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

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



Elisa Cocquet

Élisa est une jeune femme passionnée de yoga et d'enseignement ;

Elle se forme tous les ans à de nouveaux outils qui touchent au yoga et à la santé physique et mentale plus globalement pour continuer à se nourrir, et transmettre de nouvelles choses à ces anciens et nouveaux élèves.

Élisa enseigne différents types de yoga : Vinyasa, Pilates, yin .. du plus doux, pour restaurer le corps au plus dynamique pour le maintenir en forme.

Elle adapte toujours son enseignement pour que chacun puisse se sentir intégré et à sa place. Les plus expérimentés sont challengés et les débutant ont des options pour qu'ils puissent comprendre pas à pas sainement, à leurs rythme.

Joviale, et bienveillante , son enseignement est lumineux, ludique, elle donne goût à la pratique du yoga et plus globalement à cet art de vivre de manière général



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 et Pilates présente toute la semaine (matériel sur place)
- La gestion des bagages et sécurité (3 accompagnateurs et un véhicule motorisé)
- La cooking-class du vendredi

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



comment
s'y rendre ?



Royal Air Maroc est la seule compagnie à desservir Errachidia.

- Le vol unique journalier part de Casablanca à 23h et arrive à 23h59 à Errachidia.

D'où que vous partiez vous devez passer par Casablanca.

- Pour le retour, c'est la même chose avec un départ à 7h30 pour le vol Errachidia- Casablanca

Exemple par Paris

Sam 7 Oct 2023



19:25 Paris(ORY)

23:59 Errachidia(ERH)

Durée totale **05h34m, 1 escale**

[Eco Flex](#)

✓ [Bagage en soute](#)

🕒 [Modifiable avec frais](#)

Sam 14 Oct 2023



07:30 Errachidia(ERH)

16:05 Paris(ORY)

Durée totale **07h35m, 1 escale**

[Eco Flex](#)

✓ [Bagage en soute](#)

🕒 [Modifiable avec frais](#)

TOTAL

€ 330,40

Prix du voyage aller-retour pour tous les voyageurs.
(taxes et frais inclus)

Contact



Anne-D Balestier

&

Sophie Fabri



Association
Moments de vie



+33 (0)6 30 04 01 81



associationmomentsdevie@gmail.com



associationmomentsdevie.fr

