

Séjour découverte

# Treks & Yoga

du 19 au 26 Octobre 2024



Association Moments de vie  
en Collaboration avec Lamy Yoga

Accompagnatrice Éléonore



# 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 programme

## Les cours de Yoga Tous niveaux

Les matins pour éveiller le corps c'est un cours de Vinyasa qui débutera la journée et le soir un yoga restaurative.



## Les treks

**Samedi 19 Octobre :** Départ pour le Maroc

12 à 15 km par jour, adaptés à tous.

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 20 Octobre :**

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

**Lundi 21 Octobre :**

Cours de yoga suivi d'un trek d'environ 12 km avec un changement de bivouac  
Cours de yoga au retour de la journée  
Soirée et nuit au bivouac 2.

**Mardi 22 Octobre :**

Cours de yoga suivi d'un trek d'environ 13 km  
Cours de Yoga  
Soirée et nuit au bivouac 2.



# Le programme



## Mercredi 23 Octobre :

Cours de Yoga suivi d'un trek d'environ 12 km pour changer de bivouac  
Cours de Yoga à l'arrivée au bivouac 3  
Soirée et nuit au bivouac 3.

## Jeudi 24 Octobre :

Cours de Yoga suivi d'un **trek d'environ 12 km** pour se rendre au **village berbère**.  
Cours de Yoga à l'arrivée au bivouac  
Dernière soirée au Bivouac au rythme des percussions.  
Nuit au Bivouac 3.

## Vendredi 25 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 farniente 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 26 Octobre :

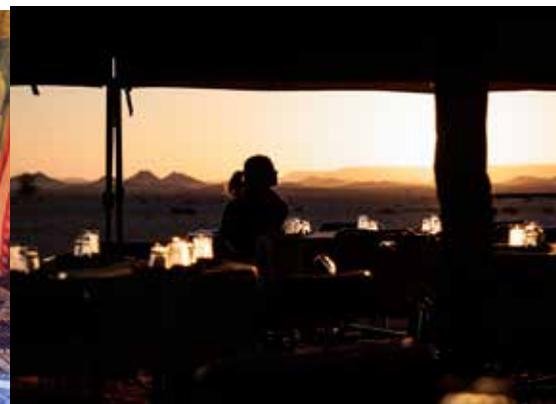
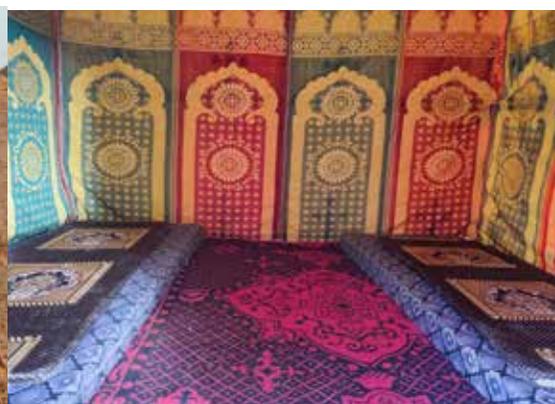
Transfert vers l'aéroport d'Errachidia.



# 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



Eléonore

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*



*Lamyae Chaouni*



Certifiée en 2013 en Floride, Lamyae a commencé à pratiquer le yoga en 2010 où elle a retrouvé en plus de la mobilité, un esprit zen et une nouvelle force physique.

Depuis, elle donne des cours de groupe et privés de différents niveaux de **Vinyasa, Hatha, Pranayama, Yin et Raja yoga**, en anglais et français.

Elle inclut dans ses cours des exercices de respiration, de mobilité, d'équilibre et surtout de renforcement musculaire.



1150€ /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)

### 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 ?



Exemple par Paris

Sam 19 Oct 2024

18:30 Paris(CDG)

23:59 Errachidia(ERH)

Durée totale 06h29m, 1 escale

[Eco Flex](#)

✓ [Bagage en soute](#)

Ⓢ [Modifiable avec frais](#)

Sam 26 Oct 2024

07:15 Errachidia(ERH)

16:05 Paris(ORY)

Durée totale 07h50m, 1 escale

[Eco Flex](#)

✓ [Bagage en soute](#)

Ⓢ [Modifiable avec frais](#)

Votre vol retour arrive à Orly, alors que vous partez de Charles-de-Gaulle lors de votre vol de départ.

TOTAL

€ 403,74

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

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

Attention semaine de vacances scolaire  
Tarifs variables.

Contact



Léo

Anne-D

Sophie



Association  
Moments de vie



+33 (0)6 30 04 01 81



associationmomentsdevie@gmail.com



associationmomentsdevie.fr

