

Séjour découverte Trek & Yoga

du 16 au 23 Mars 2024



Association Moments de vie
en Collaboration avec Elisa Cocquet.

Accompagnatrice Sophie



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 !



A woman with her eyes closed is sitting in a meditative pose on a mat in a desert landscape. She is wearing a black sleeveless top with 'ELLE SPORT' written on it. In the top left corner, there is a decorative mandala graphic. The background shows sand dunes and sparse vegetation under a clear sky.

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.

Élisa

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 16 mars : 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 17 mars :

«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 18 mars :

Cours de yoga suivi d'un trek d'environ 12 km.
Cours de yoga au retour de la journée
Soirée et nuit au bivouac 1.

Mardi 19 mars :

Cours de yoga 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 20 mars :

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

Jeudi 21 mars :

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 2.

Vendredi 22 mars :

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 23 mars :

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



Sophie



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 sagement, 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



Elisa Yoga



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 et Pilates 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 ?



الخطوط الملكية المغربية
royal air maroc

Exemple par Paris

1 Voyageur
1 Adulte

Sam 16 Mar 2024



18:20 Paris(ORY)

23:59 Errachidia(ERH)

Durée totale **05h39m**, 1 escale

[Eco Flex](#)

✓ Bagage en soute

Ⓢ Modifiable avec frais

Sam 23 Mar 2024



07:30 Errachidia(ERH)

15:10 Paris(ORY)

Durée totale **07h40m**, 1 escale

[Eco Flex](#)

✓ Bagage en soute

Ⓢ Modifiable avec frais

TOTAL

€ 337,23

Prix du voyage aller-retour pour tous les voyageurs.

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

Contact



Anne-D Bales-tier

&

Sophie Fabri



Association
Moments de vie



+33 (0)6 30 04 01 81



associationmomentsdevie@gmail.com



associationmomentsdevie.fr