



Séjour bien-être  
dans la Vallée du Draa et  
le désert de Chegaga

**21 AU 28 MARS 2025**



Séjour organisé par Moments de vie  
et Valérie Coriou microkiné  
accompagnée de Sophie





# SÉJOURS ÉPI-CURIEUX

**L**es 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, aux activités diverses dans le désert !

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

**A**près nos **Treks & yoga**, notre **Trek et photo** et notre **séjour immersion en terre berbère** dans *la zone d'Ouzina*, voici le programme de notre dernier né :

*Séjour bien-être dans la région de Zagora*



# UNE OCCASION UNIQUE DE **SE RESSOURCER** DE **PRENDRE SOIN DE SOI ET** DE **PLONGER AU COEUR DE LA CULTURE BERBERE**

**Séjour  
découverte avec  
Multi-activités  
3 treks  
1 journée de vélo  
4x4**

## **Bien-être**

Une séance de  
Microkiné  
3 massages

Séjour en  
**petit comité** pour  
une ambiance intime  
et un **encadrement  
sur mesure**

**Expérience  
berbère**  
une journée  
d'immersion

Entre la  
palmeraie de  
Zagora  
et le désert de  
Chegaga

Séjour engagé  
« **Action Palmiers** »

3 nuits en **riad**  
3 nuit en **bivouac**  
1 nuit en **hôtel**



# SÉJOUR DÉCOUVERTE MULTI-ACTIVITÉS

*Chez «Moments de vie» tout est proposé rien n'est imposé !*



Accompagnés de **Sophie** et de **Salem**, vous partirez sur des parcours très variés.  
**Parcours à vélo, randonnées multiples et parcours en 4X4** seront entre autre nos activités.

- Vous pédalerez dans la **palmeraie**, marcherez sur des **regs** et **dunes** majestueuses à la découverte d'**oasis** et de paysages aussi impressionnants qu'époustouflants.
- Vous **rencontrerez les habitants** lors de la journée immersion et partagerez leur savoir faire. Atelier cuisine et pâtisserie, broderie, henné, jardinage ...
- Pour finir nous sillonnerons le **parc national d'iriki en 4X4** pour découvrir de paysages fascinants et variés pourtant encore peu connu des voyageurs.

Cette région désertique et montagneuse du Maroc possède une faune sauvage variée et spécifique, vous aurez peut être la chance de voir au loin les élégantes gazelles... ou pas la nature nous réserve bien des surprise!

Les randonnées **sont accessibles à tous**.

Un véhicule de sécurité sera toujours dans la zone et accessible par talkies-walkies.

*Quel beau programme !*

# LE BIEN-ÊTRE C'EST COMMENCER PAR PRENDRE SOIN DE SON CORPS

## Valérie

MICROKINÉ

La microkiné est une technique manuelle qui contribue à la **santé et au bien-être**.

Son action consiste à effectuer manuellement des actes stimulant les mécanismes d'autocorrection afin d'éviter la dégradation des tissus et d'en rétablir leurs fonctions

En aidant l'organisme à éliminer la trace des «agressions » physiques et émotionnelles accumulées au cours de la vie, la microkiné prend en compte la globalité de l'organisme et de la personne.

En cela, elle se veut **curative, préventive** et est adaptée à tous les âges de la vie.

*« Microkiné depuis 2009, je suis avant tout un professionnel de santé diplômé d'État depuis près de 30 ans »*

*Inclus: une séance de microkiné  
dans la semaine (entre samedi et mercredi)*



## Chaïma et Fatima

MASSEUSES AUX DOIGTS D'OR

L'importance d'un **massage bien-être pour le corps et l'esprit n'est plus à démontrer**.

Nos deux masseuses seront avec nous du samedi au mercredi soir inclus.

Habituées et toujours présentes sur les séjours de l'association, elles nous feront le plaisir d'être à nos côtés sur cette nouvelle aventure.



*Inclus dans votre séjour :  
3 massages de 30 min  
(entre samedi et mercredi)*

*Possibilité de soins supplémentaires  
12€ les 30 min*

# LE PROGRAMME

## Vendredi 21 Mars 2025 *Départ pour le Maroc.*

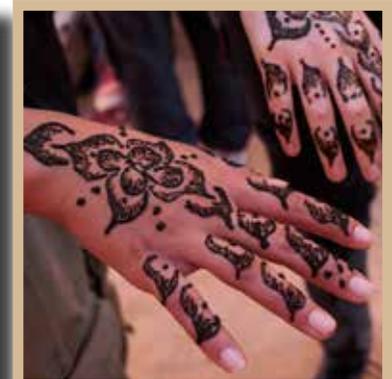
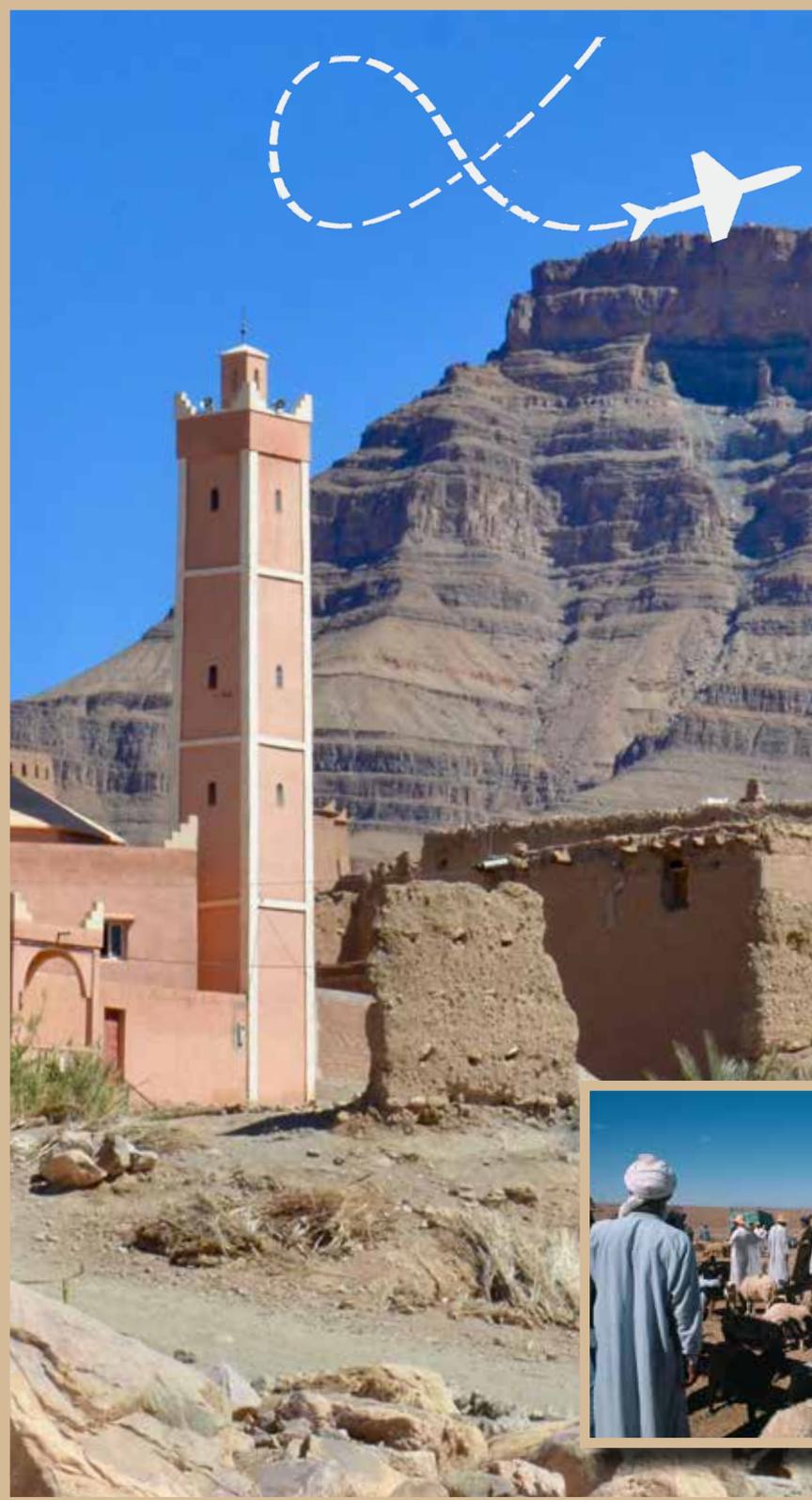
Récupération des épi-curieuses à **OUARZAZATE** en fin de matinée  
Route vers le riad de **ZAGORA** en passant par la **vallée du Draa**.  
**Déjeuner sur la route.**  
Arrivée, **soirée et nuit au Riad**

## Samedi 22 Mars 2025 *Journée Vélo*

Petits-déjeuners marocain au riad.  
10 h Départ à **vélo «Beldi»** depuis le riad pour une ballade dans la palmeraie de Zagora. Pique nique dans la palmeraie.  
15h30 Retour. **Soins et détente.**  
**Soirée et nuit au Riad**

## Dimanche 23 Mars 2025 *Journée Immersion.*

Petits-déjeuners au riad puis route vers le **Souk de Zagora** pour retrouver nos hôtes du jour.  
Courses pour ateliers, puis arrivée dans la maison de nos hôtes.  
**Une journée en totale immersion** concoctée spécialement pour vous.  
Vers 15h30 Retour à pied au Riad (6 km) **Soins et détente.**  
**Soirée et nuit au Riad**





# LE PROGRAMME

## *la suite.*

**Lundi 24 Mars 2025** *Changement de camp, Trek et Action solidaire*

Petits-déjeuners marocain au riad.

Départ pour 1h30 de 4x4 suivi d'un trek d'environ 11 km avec un pique nique sur le chemin.

Arrivée au point de bivouac et action solidaire

Soins et détente au bivouac

**Soirée et nuit au Bivouac**

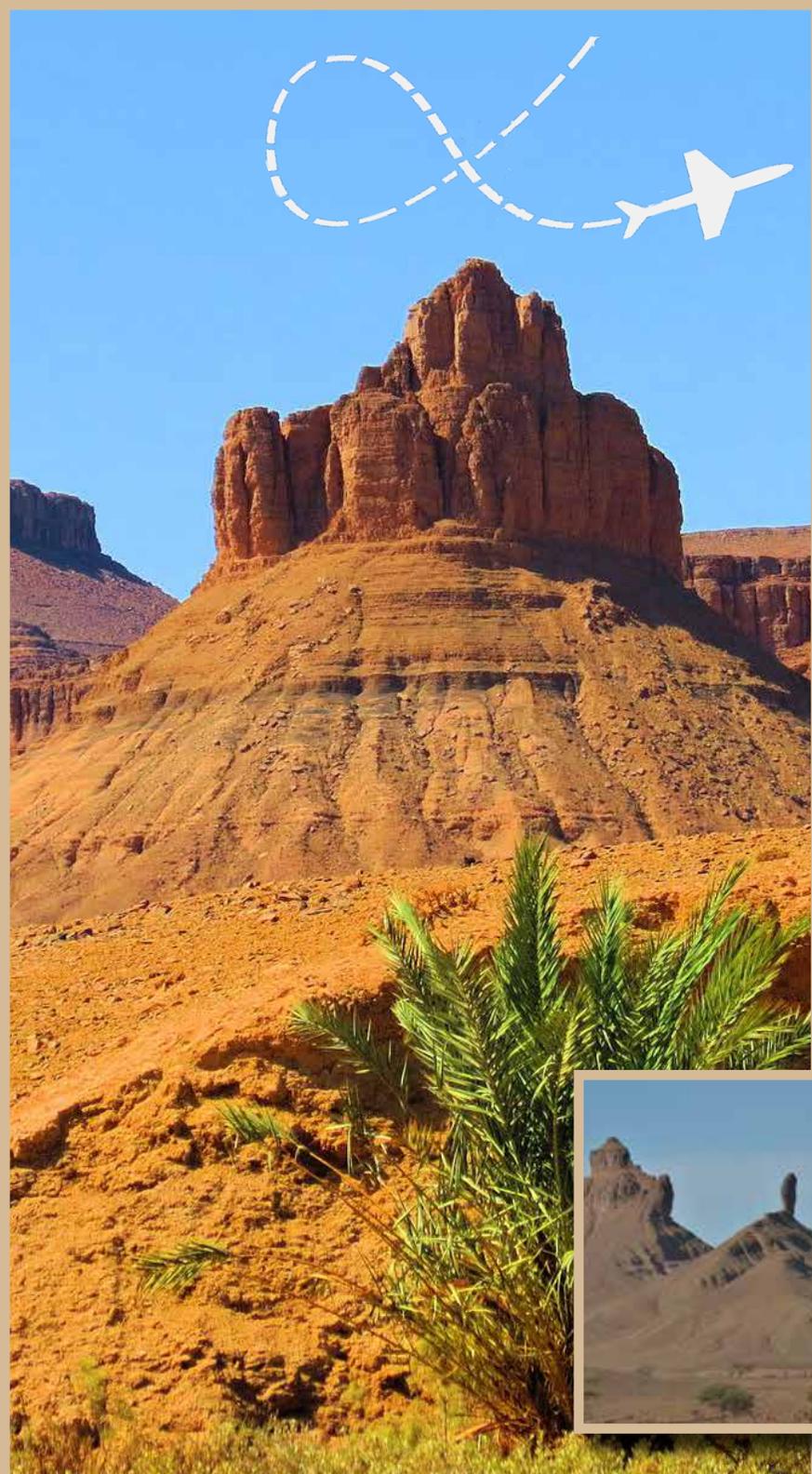
**Mardi 25 Mars 2025** *Changement de camp, trek*  
puis dejeuner avant le trek d'environ 20 km

Récupération des 4x4 pour rejoindre les dunes de chegaga et le bivouac fixe.

**Soirée et nuit en Bivouac fixe près des dunes de Chegaga**

*\* Voir la page dédiée à l'action.*





# LE PROGRAMME

## *la fin.*

### **Mercredi 26 Mars 2025** *Changement de camp, trek*

Petits-déjeuners marocain sur le bivouac.

**Trek** d'environ 12 km. exclusivement dans les dunes

**Soirée et nuit** sous les étoiles en bivouac sauvage ( tentes qeshua)

### **Jeudi 27 Mars 2025** *Journée 4x4*

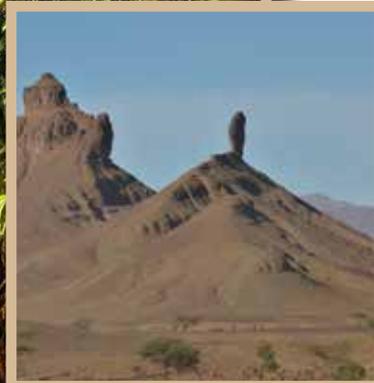
Petits-déjeuners marocain sur le bivouac.

C'est une journée de découverte **du Parc National d'Iriqui** en 4x4 que nous ferons, des dunes de sable, un lac asséché, des montagnes sublimes, un décor de rêve ! Déjeuner dans le désert.

**Soirée et nuit à Ouarzazate.**

### **Vendredi 28 Mars 2025** *Il faut bien rentrer ! Vol retour...*

Transfert vers l'aéroport.





# TREKKEURS ENGAGÉS

## ACTION PALMIERS

L'oasis où nous allons passer la nuit de lundi à mardi est un petit paradis.

L'eau symbole de vie permet à la faune de se désalterer et la flore de pousser. Caravane chamelière, animaux sauvages, trekkeurs viennent ici pour profiter de l'ombre des palmiers.

Mais ces palmiers ont besoin de petites coupes pour être en meilleure santé. Nous allons donc, passer un petit moment avec **Salem et les autres membres de l'organisation** pour leur donner de l'air en enlevant leurs vieilles palmes mortes.

Un moment que l'on imagine bien ludique.



# LES LOGEMENTS

Nous passerons :

D'un riad à Zagora,  
à un bivouac sauvage près de l'Oasis,  
Un bivouac fixe près des dunes  
suivi d'une nuit en bivouac sauvage  
dans les dunes de chegaga  
pour finir un bel endroit à Ouarzazate .



# BUDGET



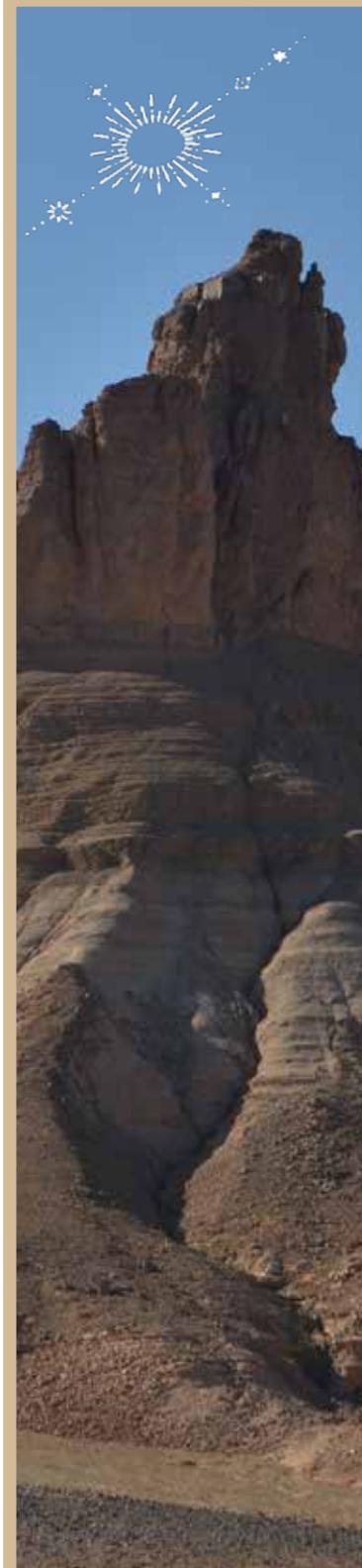
1250€

## *Le tarif comprend :*

- L'adhésion à l'association
- Le pack de bienvenue (surprise)
- La pension complète sur 7 jours / 7 nuits
  - Les 3 nuits en riad à Zagora (sur la base d'une chambre double)
  - Le 1 nuit en bivouac fixe (sur la base d'une tente double)
  - Les 2 nuits en bivouac sauvage (tente queshua single)
  - La dernière nuit en Hôtel avec piscine (sur la base d'une chambre double)
- La gestion des bagages et sécurité (une accompagnatrice et un véhicule motorisé)
- Les différents transferts au départ et jusqu'à l'aéroport de Ouarzazate
- Toutes les activités proposées
- 3 massages de 30 min
- Un soin de microkiné.

## *Le tarif ne comprend pas :*

- Les vols jusqu'à Ouarzazate
  - Les boissons alcoolisées
  - Les dépenses personnelles
- Les suppléments pour un hébergement en tente ou chambre single 120€
  - Assurance rapatriement (obligatoire) et assurance annulation





# CONTACT

*Sophie*  
*Moments de vie*



[WWW.ASSOCIATIONMOMENTSDEVIE.FR](http://WWW.ASSOCIATIONMOMENTSDEVIE.FR)



ASSOCIATIONMOMENTSDEVIE @GMAIL.COM



+212 7 70 50 19 18 ( WHATSAPP)