



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

6 AU 13 MARS 2026



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



SÉJOURS ÉPI-CURIEUX

Les séjours épi-curieux de l'association **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 !

Ces séjours se font en petit comité pour une ambiance plus intime et un encadrement sur mesure ! (maximum 15 personnes)

Après une première édition en 2025 nous vous présentons l'édition 2026 du *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

Multi-activités
Des treks
Des ateliers
immersion
Du 4x4

Bien-être
Une séance de
Microkiné

Entre la
palmeraie de
Zagora
et le désert de
Chegaga

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

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





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

Vous foulerez le sol de la **palmeraie de Zagora**, marcherez sur des **regs** et **dunes** majestueuses à la découverte d'**oasis** et de paysages aussi impressionnants qu'époustouflants.

Vous irez tester un hamman traditionnel, déjeunerez dans des lieux improbables et magiques.

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 reserve bien des surprise!

Les activités physiques **sont prévues et peuvent être variables en temps et intensité pour convenir à tous.** Un véhicule de sécurité sera toujours dans la zone et accessible par talkies-walkies.

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



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



LE PROGRAMME

Vendredi 6 Mars 2026 *Départ pour le Maroc.*

Récupération des participantes à **OUARZAZATE** en fin de matinée
Route vers le riad de **ZAGORA** en passant par la **vallée du Draa**.
Déjeuner sur la route dans un lieu magique.
Arrivée au riad, début des soins de bien-être.
Soirée et nuit au Riad

Samedi 7 Mars 2025 *Découverte de la palmeraie.*

Petits-déjeuners marocain au riad.
9h30 h Départ depuis le riad pour une ballade dans la palmeraie de Zagora.
Pique nique dans la palmeraie ,
15h30 Retour. Séance d'étirements, soins et détente au riad.
Soirée et nuit au Riad

Dimanche 8 Mars 2025 *Trek et bien-être*

Petits-déjeuners au riad.
Route par la palmeraie pour rejoindre le **Hamam Beldi** de Zagora à tester une fois dans sa vie (environ 6 km) Déjeuner sur le parcours vers 14h.
Après midi libre et soins au Riad
Soirée et nuit au Riad



LE PROGRAMME

la suite.

Lundi 9 Mars 2025 *Changement de camp, trek*

Petits-déjeuners au riad.

Départ **pour 2h de 4x4** suivi d'**un trek d'environ 12 km** avec un pique-nique sur le chemin pour découvrir un paysage unique en son genre.

Route jusqu'au bivouac près de M'hamid où nous passerons la soirée

Mardi 10 Mars 2025 *trek*

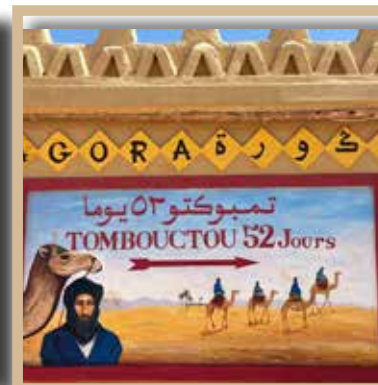
Petits-déjeuners marocain sur le bivouac.

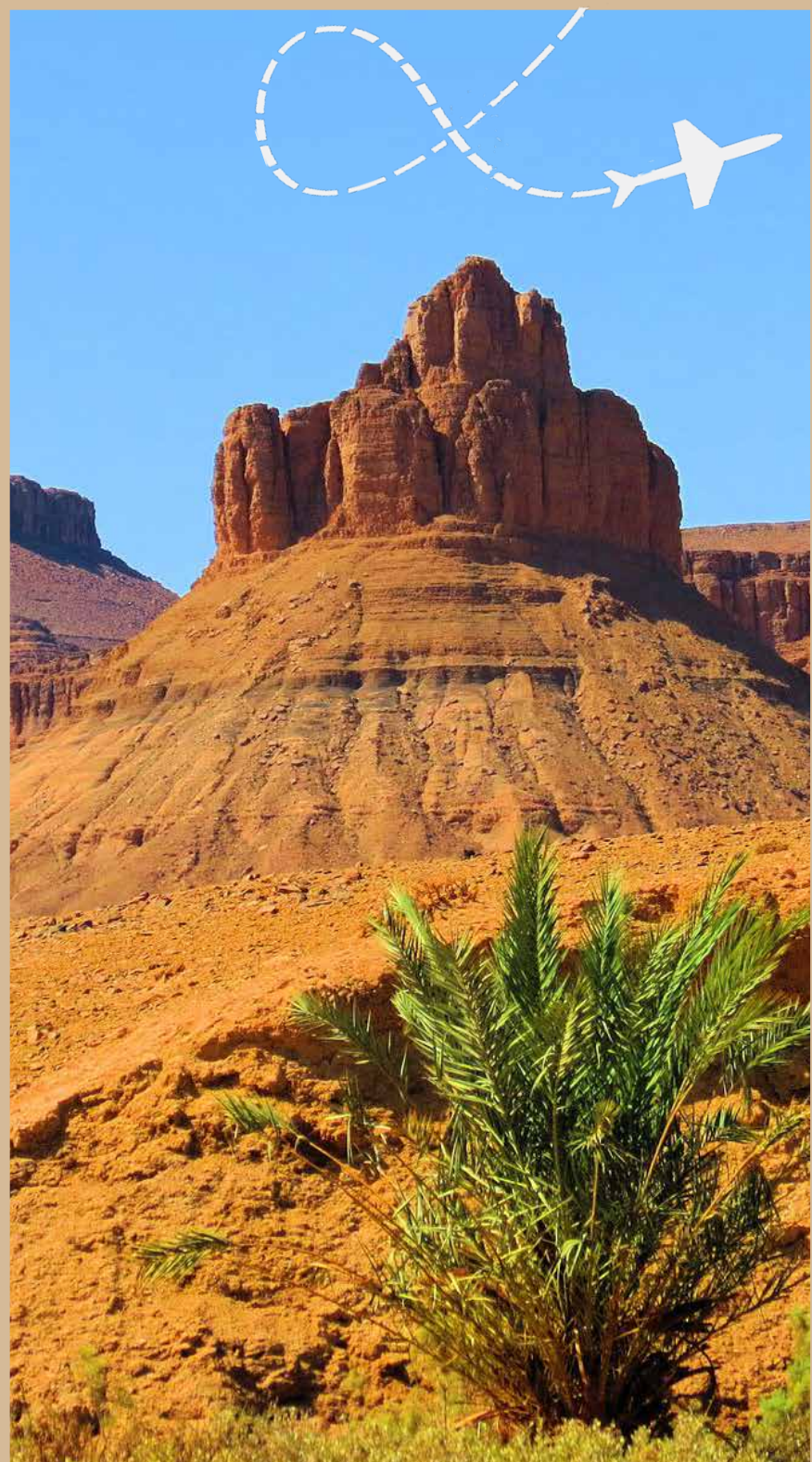
Départ pour une trek d'environ **15 km**

Récupération des **4x4** pour rejoindre les dunes de chegaga

Apéro coucher de soleil

Soirée et nuit dans un bivouac fixe au pied des dunes de Chegaga





LE PROGRAMME

la fin.

Mercredi 11 Mars 2025 *Changement de camp, trek*

Petits-déjeuners marocain sur le bivouac.

Trek dans les dunes

Soirée et nuit sous les étoiles dans les dunes en bivouac sauvage

Jeudi 12 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 : dunes de sable, lac asséché et autres merveilles...

Soirée et nuit à L'hôtel à Ouarzazate

Vendredi 13 Mars 2025 *Il faut bien rentrer ! Vol retour...*

Transfert vers l'aéroport.



LES LOGEMENTS

Pour ce séjour nous avons opté pour le confort +++ !
Toujours à la recherche d'endroits
chaleureux et authentiques, vous passerez :

D'un riad à Zagora, (3 nuits)
à des bivouacs fixes près de
M'hamid, Chegaga et Foug Zguid,
pour finir dans un hôtel 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
- La gestion des bagages et sécurité (accompagnateurs et véhicules motorisés)
- Les différents transferts au départ et jusqu'à l'aéroport de Ouarzazate
- Toutes les activités proposées
- Un soin de microkiné.

Le tarif ne comprend pas :

- Les vols jusqu'à Ouarzazate
 - Les boissons alcoolisées
 - Les dépenses personnelles
- Les massages possibles les 3 premiers jours à Zagora (15€ les 30 min)
 - Assurance rapatriement (obligatoire) et assurance annulation





CONTACT

Sophie
Moments de vie



WWW.ASSOCIATIONMOMENTSDEVIE.FR



ASSOCIATIONMOMENTSDEVIE @GMAIL.COM



+212 7 70 50 19 18 (WHATSAPP)