



TREK & YOGA



DU 24 AU 31 OCTOBRE 2026



*En Collaboration avec Aude
Accompagnateur : Benoît*



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 !





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

Les treks

Benoît

La zone d'**Ouzina** est idéale pour admirer une très grande variété de paysages en très peu de kilomètres.

Toujours accompagnés de **Benoît et d'un véhicule motorisé piloté par un amazigh**, 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



Ande SALVI

Respirez, écoutez votre corps et souriez !

L'approche fonctionnelle du yoga me permet de vous proposer des cours accessibles à tous où vous êtes à l'écoute de votre corps.

Grâce à mes formations et ma sensibilité, je peux vous accompagner dans votre pratique, de façons variées :

Dynamique : avec le **Hatha Yoga**, réveil et renforcement musculaire

Relaxante : avec le **Yin Yoga**, étirements des tissus profonds

Energisante : avec la **Danse du dragon**, joie du mouvement en musique

Au plaisir de partager avec vous, ces moments et bien d'autres au coeur du désert marocain



● Les cours de Yoga ● tous niveaux

Hatha Yoga énergétique le matin

Yin Yoga pour relâcher la pression en fin de journée.

Danse du dragon joie et mouvement

● Les treks ●

Environ 12 km par jour, adaptés à tous.

Samedi 24 octobre 2026 : Départ pour le Maroc

Récupération des trekkeuses à l'aéroport d'Errachidia en fin de soirée (Vol unique qui arrive autour de minuit)

Transfert vers le riad avec une arrivée dans la nuit (3h de route environ)

Nuit en riad

Dimanche 25 octobre 2026 :

Grasse matinée.

Déjeuner au riad après le premier cours de Yoga, suivi d'une marche d'une dizaine de kilomètres.

Yoga vespéral puis nuit en riad.

Lundi 26 octobre 2026:

Yoga matinal suivi d'un trek d'environ 12km

Yoga du soir.

Nuit au bivouac 1.

Mardi 27 octobre 2026 :

Yoga matinal suivi d'un trek de 12 km environ

Yoga du soir.

Nuit au bivouac 1.

le programme





le programme

Mercredi 28 octobre 2026:

Yoga matinal suivi d'un Trek d'environ 12 km. Changement de bivouac
Séance de yoga en fin de journée
Nuit au bivouac 2.

Jeudi 29 octobre 2026 :

Yoga matinal suivi d'un Trek d'environ 10km suivi de notre séance vespérale de yoga. Dernière soirée au Bivouac.
Nuit au Bivouac 2.

Vendredi 30 octobre 2026 :

Départ, visite d'un village berbère sur la route.
Route en 4X4 afin de **découvrir la zone, «lêche vitrines» dans le village de Merzouga, puis farnientage autour de la piscine de l'auberge.**
Dernier moment de partage dans les dunes au soleil couchant.
Dîner et nuit à l'auberge au pied des dunes de **Merzouga.**

Samedi 31 octobre 2026 :

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



L'aventure c'est oser sortir
de sa zone de confort

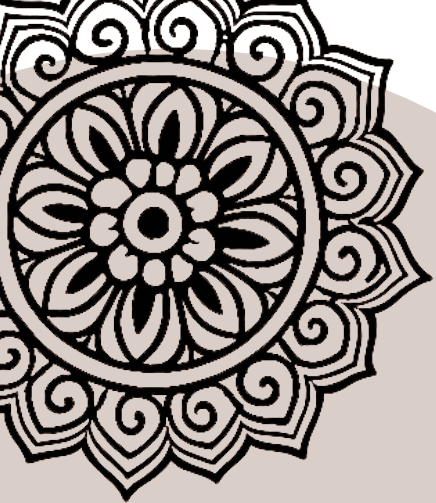


le bivouac



- 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





1250€ /personne

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 4 nuits en tentes caïdales (sur la base d'une tente double)
- Les 3 nuits en auberge (sur la base d'une chambre triple)
- Les 5 journées de trek accompagné
- La professeure de Yoga présente toute la semaine (matériel sur place)
- La gestion des bagages et sécurité (2 accompagnateurs et un véhicule motorisé)
- Les différentes visites

Le tarif ne comprend pas :

- Les vols jusqu'à Errachidia
- Les boissons alcoolisées
- Les dépenses personnelles
- Assurance rapatriement (obligatoire) et assurance annulation

Contact



Aude Salvi
&
Sophie Fabri



 *Moments De Vie*...



+ 33(0)6 30 04 01 81 (Sophie association)
+ 33(0)6 07 32 31 08 (Aude)



associationmomentsdevie@gmail.com



associationmomentsdevie.fr