



# TREK & YOGA



**DU 25 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE 2026**

*En Collaboration avec Isabelle  
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 !





*les treks*



Sophie

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

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

Toujours accompagnés de **Benoit 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



Isabelle CAMBUSIER

Issue d'école de commerce, j'ai été salariée en gestion de projet avant de découvrir le yoga. C'est en 2017, que j'ai assisté à mon premier cours, j'ai tout de suite su que le yoga allait occuper une grande place dans ma vie et je ne croyais pas si bien dire... La même année, je suis partie me former au métier de professeure de yoga dans un ashram en Inde, une formation de professeurs avancés de 500 heures intensives, reconnue à l'international. Je cumule depuis, près de 700 heures de formation en différentes lignées de yoga (Hatha, Yin, Vinyasa, Warrior, etc.)

Depuis 2018, je pratique et j'enseigne le yoga et sa philosophie.

Convaincue par le pouvoir du yoga sur l'Homme, ayant expérimenté les bénéfices de celui-ci sur moi, ce métier me donne la chance de pouvoir transmettre ces savoirs et outils. J'aime partager ce que j'apprends de cette pratique, dans laquelle on reste étudiant toute sa vie.

J'enseigne le hatha yoga, le yoga de la femme, le yin yoga, le yoga sur chaise en entreprise, le yoga sur chaise pour les séniors, la méditation et plus encore.

Je suis de nature enthousiaste, aventurière, sensible, forte et toujours optimiste. J'enseigne dans la bienveillance et la bonne humeur. J'aime tout ce qui a trait au bien-être et au développement personnel.

Je suis par ailleurs Maître-enseignante Reiki-Usui.

## Les cours de Yoga tous niveaux

## Les treks

Environ 12 km par jour, adaptés à tous.

# le programme



### Dimanche 25 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

### Lundi 26 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.

### Mardi 27 octobre 2026 :

Yoga matinal suivi d'un trek d'environ 12km  
Yoga du soir.  
Nuit au bivouac 1.

### Mercredi 28 octobre 2026 :

Yoga matinal suivi d'un trek d'environ 12km  
Yoga du soir.  
Nuit au bivouac 1.





# le programme

## Jeudi 29 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.

## Vendredi 30 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.

## Samedi 31 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.**

## Dimanche 1 novembre 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



Isabelle Cambusier  
&  
Sophie Fabri



 Moments De Vie 



+ 33(0)6 30 04 01 81 (Sophie association)  
+ 33(0)6 59 79 35 62 (Isabelle Cambusier)



associationmomentsdevie@gmail.com



associationmomentsdevie.fr