



# Séjour bien-être et Yoga Vallée du Drâa & Désert de Chegaga



Une parenthèse pour se reconnecter à soi  
10 AU 17 avril 2027

Séjour en petit groupe – 15 participantes maximum  
Association Moments de vie



## **Et si vous faisiez une pause... une vraie ?**

Loin du quotidien, au cœur du désert marocain, ce séjour est une invitation à ralentir, respirer et vous recentrer.

Entre nature, mouvement et bien-être, offrez-vous une expérience profondément ressourçante.





Un séjour pensé pour équilibrer :

☀️ **BIEN-ÊTRE** ☀️ **AVENTURE** ☀️ **PARTAGE**

En **petit groupe** (max 15 participantes), vivez une immersion authentique dans un cadre naturel exceptionnel.

Une occasion unique de se ressourcer, de prendre soin de soi et de plonger au cœur de la culture amazighe.



# MULTI-ACTIVITÉS

Accompagnées de **Sophie et d'un staff amazigh**, vous partez à la découverte d'un territoire authentique, entre aventure, immersion et moments de détente.

Chaque journée alterne harmonieusement :



**Yoga**

**Randonnées**

**Excursions immersives**

Vous explorez la palmeraie de Zagora, traversez les regs et les dunes majestueuses, à la rencontre d'une faune sauvage et de paysages aussi bruts qu'inoubliables.

Au fil du séjour, vous vivez des **expériences uniques** :

- ☀️ Hammam traditionnel
- ☀️ Déjeuners dans des lieux insolites
- ☀️ Couchers de soleil spectaculaires

Nous sillonnerons également le Parc national d'Iriqui en 4x4, à travers des paysages fascinants encore préservés. Dans cet environnement à la fois désertique et montagneux, la nature se révèle discrète et précieuse. Avec un peu de chance, vous apercevrez peut-être au loin quelques gazelles.



# YOGA QUOTIDIEN

 **Aude 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 façon variée :

Dynamique : avec le Hatha Yoga, réveil et renforcement musculaire

Relaxante : avec le Yin Yoga, étirements des tissus profonds

Énergisante : avec la Danse du dragon, joie du mouvement en musique

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

**Une séance par jour**



A photograph of a massage table set up in a desert-like environment with rocky ground and sparse vegetation. The text is overlaid on this image.

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

 **Valérie CORIOU** (en option)



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 de prévenir la dégradation des tissus et de 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 »*



# LE PROGRAMME \*

**Samedi 10 Avril 2027** Départ pour le Maroc.

Récupération des participantes à **OUARZAZATE** en fonction des vols d'arrivées.

Route vers le **Lodge de ZAGORA** en passant par **la vallée du Draa**.  
Arrivée au lodge, début des soins de bien-être.

Séance de yoga - **Soirée et nuit au lodge**

**Dimanche 11 Avril 2027** Découverte de la palmeraie. 🧘🧑

Petit-déjeuner marocain.

9h30 Départ depuis le riad pour une expérience atypique dans la palmeraie de Zagora suivi d'un trek.

Pique-nique dans la palmeraie.

15h30 Soins et détente au bord de la piscine au lodge

Séance de Yoga - **Soirée et nuit au lodge**

**Lundi 12 Avril 2027** Trek et bien-être 🧘🧑

Petit-déjeuner marocain.

Route par la palmeraie pour rejoindre le **Hammam Beldi** de Zagora, une expérience authentique à découvrir.

Déjeuner sur le parcours vers 14h.



# LE PROGRAMME

## la suite

Après-midi libre en bord de piscine et soins.  
Séance de Yoga  
**Soirée et nuit au Riad**

**Mardi 13 Avril 2027** Changement de camp, trek   

Petit-déjeuner.  
Départ **pour 2 h de 4x4** suivi d'**un trek d'environ 12 km** avec un pique-nique sur le chemin pour découvrir des paysages bruts et préservés.  
Route jusqu'au bivouac près de M'hamid où nous passerons la soirée  
Séance de Yoga  
**Soirée en bivouac fixe.**

**Mercredi 14 Avril 2027** Route vers l'erg Chegaga   

Séance de Yoga matinale  
Petit-déjeuner marocain sur le bivouac.  
Départ pour un petit trek et route vers Chegaga  
Apéritif au coucher du soleil  
**Soirée en bivouac fixe.**



# LE PROGRAMME

## la fin

**Jeudi 15 Avril 2027** Immersion désert 🧘🚗👤

Séance de yoga matinale

Petit-déjeuner marocain sur le bivouac.

**Trek** dans les dunes

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

**Vendredi 16 Avril 2027** Dernière immersion dans le désert  
**Journée 4x4** 🧘🚗

Dernière séance de yoga matinale

Petit-déjeuner marocain sur le bivouac.

Découverte **du Parc National d'Iriqui** en 4x4 que nous ferons dunes de sable, lac asséché et autres merveilles...

**Soirée et nuit en auberge à Ouarzazate**

**Samedi 17 Avril 2027**

**Il faut bien rentrer !**

**Vol retour**

Transfert vers l'aéroport.

\* Programme sujet à modification en fonction de la météo





## LES LOGEMENTS 2027

Pour ce séjour nous avons opté pour  
**le confort et l'authenticité !**

Toujours à la recherche d'endroits  
chaleureux, vous séjournerez :

D'un lodge à Zagora (3 nuits)  
à des bivouacs fixes près de  
M'hamid, Chegaga et Foug Zguid,  
pour finir dans une auberge à Ouarzazate.





## BUDGET



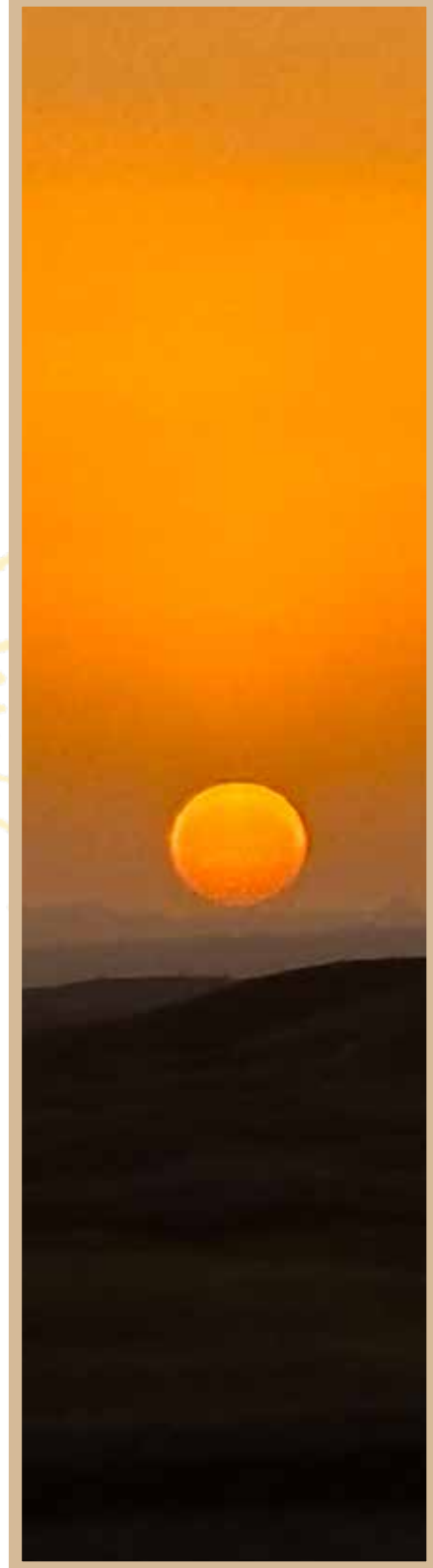
**1250 €**

### Le tarif comprend :

- L'adhésion à l'association
- Le pack de bienvenue (surprise)
- La pension complète sur 7 jours et 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

### Le tarif ne comprend pas :

- Les vols jusqu'à Ouarzazate
- Les boissons alcoolisées
- Activités en option
  - Microkiné
  - Massages
  - Quad / RZR
- Assurance rapatriement (obligatoire) et assurance annulation



Chez  
Moments de vie  
Tout est proposé,  
rien n'est imposé !



# ☀️ UNE AVENTURE EN TOUTE SÉRÉNITÉ ☀️

Parce que l'aventure se vit pleinement lorsqu'on se sent en confiance, tout est pensé pour vous offrir un cadre sécurisé et rassurant.

## ☀️ Activités accessibles à toutes

Les parcours et les efforts sont adaptés à chacun, avec une intensité modulable selon votre rythme et vos envies.

## ☀️ Accompagnement personnalisé

Chaque participant évolue à son rythme, en lien constant avec les organisatrices.

## ☀️ Véhicule d'assistance dédié

Un véhicule suit le groupe à distance et reste disponible à tout moment pour : ravitaillement, eau, pause ou assistance si nécessaire.

## ☀️ Prise en charge rapide si besoin

En cas d'inconfort ou de fatigue, un retour vers le riad ou le bivouac est toujours possible.

## ☀️ Suivi santé à distance

Une téléconsultation peut être mise en place avec l'infirmière de l'association Moments de Vie si nécessaire.

## ☀️ Sécurité médicale anticipée

Une pharmacie complète, préparée et validée par des professionnels de santé, permet de gérer sereinement les petits désagréments liés au désert.



## ☀ CONTACT ☀

Sophie

Moments de vie



[www.associationmomentsdevie.fr](http://www.associationmomentsdevie.fr)



[associationmomentsdevie@gmail.com](mailto:associationmomentsdevie@gmail.com)



+212 7 70 50 19 18 ( WhatsApp)