

VOYAGE TREK ET YOGA

Du 29 Novembre au 6 Décembre 2024

*Une aventure inoubliable alliant Yoga, Découvertes culturelles
et Trek dans le Désert du Sahara*

ITINÉRAIRE

JOUR 1

Vendredi 29 novembre 2024

Arrivée à l'aéroport de Marrakech, nous nous répartirons en différents groupes selon les horaires afin de partager des taxis vers notre magnifique villa privatisée avec piscine, en campagne, isolée de l'agitation de la ville, pour commencer notre séjour tout en douceur ! Après l'installation dans les chambres, nous nous retrouverons pour notre Cercle d'Ouverture et une séance de Yoga d'introduction.

JOUR 2

Samedi 30 novembre 2024

Après une petite séance de Yoga, départ matinal avec notre minibus privé et chauffeur guide pour la région de Ouarzazate. Surnommée «La porte du Désert», cette cité à 1150m d'altitude dans le Haut-Atlas conserve des traces d'activité humaine depuis la préhistoire. Nous aurons 3h30 de route et pourrons faire de nombreux arrêts à la demande, pour profiter des Paysages à couper le souffle! Arrivée au Riad tout confort avec piscine dans l'après-midi, possibilité de se balader dans la campagne environnante avant le dîner. Hammam et/ou massage optionnel !





JOUR 3

dimanche 1^{er} décembre 2024

Nous commencerons la journée par une petite séance de Hatha Yoga puis préparerons nos jambes pour la suite du séjour avec une balade d'1h30 dans la ville de Ouarzazate et jusqu'au Ksar Taourirt, ancien village fortifié berbère. Après le déjeuner, il nous faudra 4h de route pour rejoindre M'hamid El Gizlan, dernier village avant le Désert. Première soirée autour du feu en bivouac fixe (tente et lits)!

JOURS 4 et 5

Lundi 2 et Mardi 3 décembre 2024

Ça y est, c'est le moment du Trek « Escapade aux Dunes Hurlantes » ! Accompagné.es d'une équipe locale et d'une caravane de dromadaires pour porter nos petits sacs et nos provisions, nous marcherons de 3h30 à 4h par jour : ce sera une épreuve exigeante mais néanmoins accessible au plus grand nombre, et surtout : nous marcherons en groupe, à notre rythme, et en prenant soin les un.es des autres ! Nous aurons ainsi un très bel aperçu du désert (palmeraie, dunes, reg, hamada...) et de la vie en caravane nomade. Une véritable immersion dans la culture saharouie. Le trek mène vers les magnifiques dunes hurlantes: Peu fréquenté et sauvage, cet erg offre une vue panoramique sur les immensités du Sahara.

Nous marcherons dans la fraîcheur du matin et profiterons des après-midi pour des séances de Yoga (Hatha, Yin, pranayamas ou méditations...) dans un cadre exceptionnel. Les soirées se dérouleront autour d'un feu, probablement avec des chants ! Ces deux nuits seront en bivouac nomade aux pieds les dunes (sous tente ou à la belle étoile, à la convenance de chacun.e)





JOUR 6

Mercredi 4 décembre 2024

Marche pour rejoindre le Bivouac fixe en fin de matinée, où nous pourrons profiter d'une séance de Hammam fort appréciable après deux nuits dans le désert ! Nous retrouverons notre chauffeur pour rejoindre Ouarzazate ou nous passerons la soirée et la nuit en tente fixe dans une EcoLodge avec Piscine.

JOUR 7

Jeudi 5 décembre 2024

Après une séance de Yoga matinale, nous participerons à un cours de cuisine chez l'habitant, dégusterons nos créations avec Ghita et sa famille puis nous nous arrêterons aux abords du Ksar d' Aït-ben-Haddou (incroyable village fortifié inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO) avant de reprendre la route vers Marrakech et notre Riad. Vous pourrez profiter d'un temps libre pour faire le plein d'artisanat local au souk, ou flâner sur la place Jamaa El Fna.

JOUR 8

Vendredi 6 décembre 2024

Après un dernier petit déjeuner au Riad, nous prendrons le temps de faire notre Cercle de Fermeture, puis notre voyage ensemble prendra fin. Nous organiserons les navettes vers l'aéroport en fonction des départs de chacun.e. Si vous en avez la possibilité, vous pouvez aussi bien sûr prolonger votre séjour et profiter de votre voyage au Maroc !



INFORMATIONS PRATIQUES

Prix du séjour : 1095€ ttc

CE QUE CE PRIX COMPREND :

- Navettes à l'aéroport de Marrakech pour l'aller et le retour.
- Tous les hébergements du 29 novembre soir au 6 décembre matin
- Tous les repas : petit-déjeuners, déjeuners et dîners végétariens du 29 novembre soir au 6 décembre matin.
- Tous les transports en minibus privé.
- Au moins 5 séances de Yoga adaptées aux lieux et à vous.
- Le Trek de 3jours/2 nuits dans le calme et le silence du Sahara.
- Cercles de paroles et d'écoute, certains au coin du feu sous le ciel étoilé du Désert.
- Un cours de cuisine locale
- Une séance de Hammam.

CE QUE CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les vols Aller/Retour
- L'assurance voyage rapatriement obligatoire.
- Les souvenirs.
- Les hammams; repas/boissons ou visites supplémentaires lors des temps libres.

Voyage limité à 8 participant.es

L'itinéraire proposé peut être sujet à des modifications en fonction des aléas météorologiques, techniques, sanitaires, ou autre.



CE SÉJOUR EST FAIT POUR VOUS SI :

- Les cultures Marocaine et Saharaouie vous intriguent et le Désert vous attire !
- Vous avez envie d'une expérience forte qui vous permette de repartir avec des souvenirs plein la tête.
- Vous voulez vivre un séjour en mixité choisie entre personnes ayant ou ayant eu des vécus féminins (adelphes queers bienvenu.es !)
- Vous avez envie de découvrir ou d'approfondir des pratiques yogiques dans des conditions atypiques.
- Vous avez envie d'un voyage hors du commun qui vient bousculer votre zone de confort.
- Vivre cette expérience en groupe et l'occasion de lier des liens forts avec les autres participant.es vous enthousiasme.
- Vous souhaitez profiter d'un espace sécuritaire pour vous déposer et vous sentir soutenu.e émotionnellement.
- Vous êtes en assez bonne condition physique pour faire 3/4h de marche par jour.
- Vous aimez la nourriture végétarienne, les épices, et le thé à la menthe !
- Vous savez être un.e touriste respectueu.se des populations locales, prêt à remettre en question ses biais colonialistes et qui découvre une culture inconnue avec humilité.
- Vous êtes ouvert.e d'esprit et bienveillant.e ! ;)



POURQUOI PARTIR AVEC MOI ?

- J'ai vécu de nombreux voyages dans des pays très différents et j'adore accompagner des groupes à l'aventure, que ce soit en Inde (2019,2023,2024) ou au Maroc (2023).
- J'enseigne le Hatha Yoga et la méditation depuis 2014. Auteurice, musicien.ne, masseuse, facilitateurice de retraites Yoga, j'aime aussi prendre soin et créer des espaces hors du temps.
- J'ai à cœur de vous proposer un séjour alliant douceur et dépassement de soi, queer friendly et décolonial, rempli d'occasions pour l'émerveillement !





MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour réserver votre place, écrivez à agnesblainyoga@gmail.com, je vous enverrais alors un formulaire d'inscription et des informations complémentaires: un point santé/sécurité ; des conseils des choses à emporter etc.

Un acompte de 30% du montant total (soit 329€ ; non remboursable) sera demandé par virement bancaire ou par chèque avant le 1^{er} octobre pour valider votre place, puis deux virements de 383€, un le 1^{er} octobre et l'autre le 1^{er} novembre.

Je vous demanderais également une copie de votre assurance voyage et de votre passeport avant le départ.

N'hésitez pas à m'écrire ou m'appeler (06 95 05 98 89) si vous avez la moindre question...

J'ai si hâte de faire ce beau voyage avec vous !



Orpheo Blain