



Yoga / Méditation & Balades : Séjour en Reliance dans les Villages Berbères et au Cœur des Dunes

Informations sur le séjour

Durée : 16 jours / 15 nuits – du 09/10/2021 au 24/10/ 2021

Niveau : Facile

Déplacement : Pédestre & chamelier (désert)

Portage des bagages : Par les dromadaires durant le Trek dans le désert

Hébergement : Hôtel, gîte Haut Atlas & bivouac durant le trek campement fixe dans le désert

Départ assuré : Dès 6 inscrits

Prix du séjour complet : **1350€** / par personne hors vol

Possibilité de participer à l'une ou l'autre des semaines au choix

Prix pour une semaine (Haut Atlas ou Désert) : **750€** /par personne hors vol

Détails du programme :

Vous avez besoin de changer d'horizon, de découvrir des paysages porteurs et des traditions autres que les vôtres, , d'aller à la rencontre de l'Autre et de Soi , de vivre une expérience qui vous laissera des souvenirs impérissables ?alors ce voyage est pour vous!

Nous vous proposons de vivre ce séjour d'une part comme une rencontre des paysages extérieurs du Haut Atlas puis de ceux du désert dans la Vallée du Draa. D'autre part nous vous emmenons à la rencontre de l'Autre par la découverte de la culture berbère, puis une rencontre avec vous même que vous offrira l'énergie particulière du désert Les pratiques Yoga / Méditation se déclineront sous différents aspects : étirements adaptés à chacun, relaxation, contemplation, exercices de respiration, toucher intérieur du souffle, des temps de convivialité ou des temps de silence, marche consciente, contact avec la terre et l'ancrage, expérience de la verticalité....Ces pratiques trouveront leur place au fil du séjour pour chacune de ces destinations Edith vous guidera pour ces temps de connexion à vos paysages intérieurs .

Que ce soit sur les plateaux du Haut Atlas, ou dans l'énergie particulière du désert nous serons invités à nous adapter, à nous ajuster, retrouvant la simplicité et l'authenticité de la reliance à Soi, à l'Autre, aux Autres, à la Nature et à l'Essen-ciel

Edith et Mustapha vous accompagneront conjointement dans un même esprit, dans cette rencontre profondément humaine, cette rencontre du cœur , chacun dans son domaine avec sa richesse intérieure.



Déroulement de la première semaine

le 09/10/21 : Accueil à l'aéroport de **Marrakech** / Menara,

Arriver impérativement avant **14h00**, et transfert immédiat en minibus vers la vallée des Aït Bouguemez, nous continuerons par une petite route de montagne. Les grands sommets de l'Atlas sont maintenant proches de nous. La route traverse des plateaux lunaires où les nomades font paître leurs troupeaux à la belle saison. Arrivée fin journée à **Aït AYOUB** (1850m), village natal de votre guide Berbère. Installation au gîte. repas du soir au gîte et nuit.

le 10/10/21: **Ait Bouguemez.**

Découverte à pied des villages berbères du Haut Atlas par de petits chemins au milieu des champs et des canaux d'irrigation où nous rencontrerons les villageois au travail. Pique-nique en cours de route. Visite du marabout Sidi Moussa, monument historique (ancien grenier collectif) avec un point de vue unique sur la vallée. Nuit en gîte. Le yoga trouvera sa place au moment le plus approprié de la journée.

le 11/10/21 : **Ait Bouguemez.**

Journée yoga et partage avec les populations. Vous pourrez, à votre gré, participer aux travaux des champs ou à la confection de plats berbères ou à toute autre activité quotidienne des habitants du village. Attention, nous sommes en Afrique, le programme n'aura ni horaires, ni impératif, les choses se dérouleront comme il sera opportun dans l'instant ! nuit en gîte au village d'Aït AYOUB.

le 12/10/21 : **Ait Bouguemez**

Pratique de Yoga, puis nous irons à la découverte des crêtes d'Adazene(2250m) Les crêtes d'Adazene partagent l'amont de la vallée des Aït Bouguemez en deux. Un sentier facile, s'élevant à l'entrée du village d'Ibakaliwane, nous permettra de gagner ce superbe belvédère, d'où nous bénéficierons d'une vue plongeante sur les villages de la partie nord de la vallée (Aït Akhem). Au sud, s'étire la puissante iguil (épaule) du jbelWaougoulzat (3763 m) ; à l'est le jbelAzourki (3677 m), sommet sacré de l'Atlas central, domine le lac d'Izourar.

Nous progresserons à travers une végétation clairsemée de genévriers rouges, de genévriers oxycèdres, de chênes verts, avant de nous laisser glisser vers les villages en amont du gîte.

le 13/10/21 : **Ait Bouguemez**

Pratique de yoga puis départ pour une balade en remontant la vallée vers le village de R'bat où nous ne manquerons pas de boire un Whisky berbère (Thé à la menthe) chez l'habitant. Nous continuerons notre balade jusqu'à la naissance de la source bienveillante qui arrose certains villages de la vallée, pique-nique à l'ombre des genévriers. Retour au gîte et nuit.



le 14/10/21 : Ait Bouguemez .

Visite des bergeries d'**Ibakaliwane** et atelier de vie quotidienne.

En compagnie de votre guide, nous monterons vers les bergeries en face du village d'Ibakaliwane. Quatre familles vivent ici à une heure de marche du village. Rencontre d'une famille de bergers et découverte de leur vie quotidienne. L'après-midi nous découvrirons une activité typique. Selon votre choix, nous découvrirons comment, à partir de la laine brute, les femmes tissent ces tapis épais et colorés, ou bien nous participerons à la construction d'un mur de pisé en compagnie d'un maçon du village.....2 heures 30 de marche, 300 m de dénivelé Le yoga trouvera sa place au moment le plus approprié de la journée.

le 15/10/21 : Ait Bouguemez / Marrakech

Nous partirons vers Marrakech, en passant par les cascades d'Ouzoud, petite balade prévue, repas de midi en cours de route avant d'arriver en fin d'après-midi et installation dans votre Riad ou hôtel, nuit plus petit déjeuner dans le Riad, (repas du soir à votre charge).

le 16/10/21 : Marrakech

Journée libre à **Marrakech** nuit au Riad, les repas de ce jour là (midi et soir) resteront à votre charge. Possibilité de vous organiser une visite de certaines parties de Marrakech avec un guide local.

Déroulement de la 2^{ème} semaine :

le 17/10/21 : Marrakech / Ouarzazate / La vallée du drâa / Zaouit Sidi Salah

Départ matinal en voiture après le petit déjeuner. Nous passerons par le col de Tizi'n Tichka à 2260 m, le plus haut col routier du Maroc et verrons les villages berbères implantés sur les crêtes et collines. Belle descente par la vallée du Drâa avec ses belles kasbahs à l'architecture unique. Nous admirerons également les charmes de la palmeraie. Arrivée à **Zaouite Sidi Salah en fin de journée**, rencontre de notre équipe chamelière; puis chargement des bagages ensuite environ 1h00 de marche pour arriver en soirée à notre premier bivouac, Nuit en bivouac sous tente.

le 18/10/21 : Zaouite Sidi Salah / Dunes de Tidri / Erg Sahel. Campement fixe

Lever de soleil sur les dunes, petit déjeuner, puis départ pour la marche dans les dunes de Tidri vers l'erg Sahel (4h30h de marche).

Vous progresserez sur le reg de Tidri (150m) d'où vous dominerez toute la vallée du Drâa.

Puis le paysage se fera de plus en plus désertique avec pour seule végétation des tamaris.

Vous vous trouverez en plein territoire des Aït Atta, dernière grande tribu nomade du Maroc.

En fin matinée nous rejoindrons les dunes dans un endroit splendide. Bivouac autour des dunes un temps de pratique sera proposé en cours de journée.



du 19/10/21 Au 21/10/21 : Campement fixe

Les journées s'organiseront en prenant le temps de vivre comme les nomades, en adaptant les activités aux conditions climatiques, en se laissant porter par l'énergie du désert. Edith vous accompagnera pour goûter des temps de reliance à Soi, Aux autres, à l'Essen-ciel, soit par le biais de diverses activités de groupe ou en vous invitant à vous immerger seul dans le silence du désert ... Mustapha vous emmènera pour des temps de balades à la découverte des paysages désertiques un peu éloignés de notre campement ... Pour votre restauration, le cuisinier vous concoctera des mets locaux variés, créatifs qui régaleront vos papilles jour après jour. ... Contes, chants et autres surprises agrémenteront les soirées

le 21/10/21 : Erg Sahel / Dune de Tidri / Zaouite Sidi Salah.

Après le petit déjeuner et chargement des bagages, départ pour quelques heures de marche vers les dunes de Tidri, nuit en bivouac.

Le 22/10/21 : Zaouite Sidi Salah / Ouarzazate

Après le petit déjeuner et chargement des bagages, départ pour quelques heures de marche vers le village de Sidi Salah; pique nique en cours de route, puis transfert en voiture vers Ouarzazate, arrivée en fin de journée, installation à votre lieu d'hébergement nuit en demi pension.

Le 23/10/21 : Ouarzazate / Marrakech.

Après le petit déjeuner départ en voiture pour **Marrakech**, Sur la route nous ferons des arrêts réguliers. Pique nique en route arrivée en fin d'après midi à votre hôtel ou Riad, repas du soir libre, nuitée et petit-déjeuner.

Le 24/10/21 : Marrakech / Aéroport.

Selon votre heure de départ, temps libre et rendez-vous 2h avant l'heure de décollage à la réception; transfert à l'aéroport.

Points Forts :

- La découverte complète des Aït Bouguemez : paysans sédentaires de la vallée, éleveurs nomades des plateaux d'altitude
- Les paysages agricoles
- L'architecture en pisé des douars
- La rencontre avec le peuple berbère favorisée par la formule "en étoile" toute la semaine, au départ du gîte construit par notre guide berbère dans son village natal et avec sa famille au cœur de l'Atlas.
- La pratique de yoga encadrée par une professionnelle diplômée
- Bivouac au cœur des dunes et nuit à la belle étoile



- Oasis verdoyantes
- Animation avec l'équipe
- L'ascension des hautes dunes au lever et au coucher de soleil
- Les pieds dans le sable.
- Diverses activités de ressourcement : (marches conscientes, temps contemplatifs, ateliers créatifs, séances de yoga, possibilité d'un soin holistique avec Edith).
- Soirée chants & musique avec l'équipe locale.

ATTENTION : L'organisateur se réserve le droit de modifier ce programme quelle qu'en soit la cause (météo, niveau technique des participants, conditions exceptionnelles liées au milieu visité, crise sanitaire (exemple : covid-19) crise économique, financière et sociale etc.) et l'accompagnateur du séjour reste le seul juge des conditions extérieures qui peuvent l'amener à changer l'itinéraire ou l'ordre des balades à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité du groupe.

Détails de tarif séjour complet : 1350€ par personne

Possibilité de participer à l'une ou l'autre des semaines au choix

Prix pour une semaine (Haut Atlas ou Désert) : 750€ /par personne hors vol

Inclus dans le prix :

- Les transferts aller / retour entre l'aéroport et l'hôtel à Marrakech et La vallée et entre l'hôtel et le sud marocain .
- L'hébergement à l'hôtel à Marrakech, (nuit + petit déjeuner : la pension complète, au gîte et en bivouac sous tente, (matériel fourni, sauf **les duvets**) pendant la randonnée
- Les déjeuners pendant les transferts aller / retour .
- L'encadrement (hors visite de Marrakech) par vos guides.
- L'assistance pendant les jours de randonnée itinérante d'une équipe de chameliers et d'un cuisinier.
- L'activité yoga
- Les prestations du guide et de l'intervenante yoga

➤ **Non inclus dans le prix :**

- Les billets d'avion, les suppléments single, l'assurance frais d'annulation, l'assurance assistance médicale et rapatriement, les extras.
- Les déjeuners et dîner à Marrakech restons à votre charge.
- Chambre individuelle : (+80€) pour une nuit en BB (nuit + petit déjeuner).
- Les extras et dépenses personnelles, les boissons et les pourboires pour l'équipe local.
- Tente individuelle 10 € par jour.
- Dromadaire de selle 20 € par jour.
- Le soin holistique (participation libre).



MODALITES D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

1ère étape : Avant toute inscription veuillez contacter par mail Kurmaom

Edith afin de vous assurer des disponibilités sur ce séjour. Mail : contact@kurmaom.fr

Nous garderons votre option jusqu'à ce que le voyage soit assuré c'est à dire à 6 participants. Nous vous donnerons alors le feu vert pour réaliser votre inscription (voir 2ème étape) et acheter votre billet d'Avion. Si le **09 Septembre 2021** le nombre de 6 participants n'est pas atteint, le voyage sera annulé ! En revanche si le voyage a lieu, il sera possible de vous inscrire en dernière minute dans la limite des places disponibles. Mais si ce voyage vous tente ne tardez pas à nous contacter : si tout le monde diffère son inscription, le départ ne se confirme jamais. Ou bien vous risquez de ne plus trouver de billet d'avion pour nous rejoindre sur le séjour.

2ème étape : La partie administrative de votre séjour sera gérée par l'agence VISION BERBERE VOYAGE

1) l'envoi de votre bulletin d'inscription après l'avoir rempli et après avoir lu les conditions générales de vente du séjour. le bulletin d'inscription, les conditions de vente du séjour et les formulaires seront envoyés par mail en PJ.

2) le règlement des arrhes comme indiqué sur le bulletin d'inscription par chèque ou virement bancaire . Un mail de confirmation vous sera envoyé dès réception du virement ainsi qu'une facture Paiement échelonné envisageable si besoin.

3ème étape : **Pour le solde**, deux solutions : un second virement 1 mois avant votre départ ou possibilité de régler sur place le jour de votre arrivée en espèces (euros).

Note : La réservation est effective à partir du moment où l'acompte de 50 % (ou le prix total du voyage) aura été encaissé.

4ème étape : Une semaine avant le départ vous recevez les derniers détails pour le RDV à Marrakech.

Pour plus d'informations, contacter Mustapha : contact@vision-berbere.com
ou **Edith** : contact@kurmaom.fr

Vos Guides

Ayoub El Mustapha- Guide des Espaces Naturels au Maroc
Plus d'informations sur : www.vision-berbere.com

Edith Groshenny

– Enseignante de yoga, diplômée FFHY , Facilitatrice en Méditation et en Reliance, Porteuse de Cercles de Femmes,

Plus d'informations sur : kurmaom.fr





Osez aller vers vos rêves, rejoignez nous pour cette expérience unique !