



Yoga/ Qi Gong/ Méditation et Balades : Séjour en Immersion au Cœur des Villages Berbères du Haut Atlas (séjour en étoile)

Date de départ proposé : Du 29/10/22 Au 06/11/22

Départ assuré : A partir de 6inscrit(s)

Hébergement : Hôtel, gîte

Niveau: Facile, accessible aux familles

Tarif : à partir de **785€/pers.** (hors billet d'avion)

Vous avez besoin de changer d'horizon, de découvrir d'autres traditions que les vôtres, de vivre l'expérience inoubliable d'une immersion dans la vie locale sous ses différents aspects ?
....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, (paysages naturels), une immersion dans l'univers de la culture berbère, et d'autre part une rencontre avec vous-même, une immersion dans vos paysages intérieurs par la pratique du Yoga et du Qi Gong sous leurs différents aspects (pratique posturale, relaxation, méditation, exercices de respiration, toucher intérieur du souffle, pratiques énergétiques, marche consciente...). Dans la beauté d'un soleil levant ou couchant, accompagnée de son tambour chamanique, Edith vous guidera vers votre cœur.

Edith et Mustapha vous accompagnent dans cette rencontre profondément humaine, chacun dans son domaine avec sa richesse intérieure.

Détails du programme :

Lieu : ce séjour se déroule à environ 250km à l'est de **Marrakech**, dans la vallée des Aït Bougmez appelée "vallée heureuse" en raison de sa beauté et de la gentillesse de ses habitants. Le village de notre guide berbère, Aït AYOUB (Aït =village, tribu) situé au cœur de la vallée à 1850m d'altitude, sera notre camp de base pendant le séjour pour découvrir les villages du Haut Atlas et partager des moments privilégiés avec les populations locales dans un univers aux modes de vie encore très traditionnels. Nous vous proposons de cheminer tranquillement parmi les petits jardins et canaux d'irrigation qui jalonnent la vallée, partager nos pratiques de yoga/qi gong avec les femmes du village pour celles qui le souhaiteront, pour participer si vous le souhaitez aux travaux des champs ou à la confection d'un plat local, vous mêler à l'animation d'un souk traditionnel "pas pour touristes", dormir un soir sur la terrasse tout près des étoiles, et pratiquer le yoga en pleine nature. Une expérience unique !

Combinant randonnée en étoile (au départ d'un gîte), ce voyage permet de rencontrer les paysans sédentaires de la vallée des Aït Bougmez et les éleveurs semi-nomades des plateaux d'altitude. Il offre ainsi une vision exhaustive de la vie des Berbères de l'Atlas.

Déroulement

1^{er} Jour : Accueil à l'aéroport de Marrakech / Menara, transfert et installation au Riad en Centre-ville. Un petit tour dans le souk selon votre heure d'arrivée, repas en ville et toute l'ambiance joyeuse du peuple marocain pour cette première soirée. Nuit au Riad à Marrakech.

PS : Possibilité de faire un transfert direct dans la vallée si votre arrivée a lieu avant 14h00.

2^{ème} Jour : Marrakech / Ait Bouguemez.

Départ en véhicule le matin vers la vallée des Aït Bouguemez. Déjeuner à midi à Azilal, gros bourg au pied nord de l'Atlas où vous pourrez faire un tour du marché local. Puis 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 dans l'après-midi à **Aït AYOUB** (1850m), village natal de votre guide Berbère. Rencontre avec les familles et les enfants du village. Installation au gîte. Pratique relaxante en soirée. Nuit en gîte

3^{ème} Jour : 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. Yoga / Qi Gong / Méditation etc trouveront leur place au moment les plus appropriés de la journée.

4^{ème} Jour : 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.

5^{ème} Jour : 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.

6^{ème} Jour : 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 Yoga / Qi Gong / Méditation etc trouveront leur place au moment les plus appropriés de la journée.

7^{ème} Jour : Ait Bouguemez / crêtes d'Adazene (2250m)

Pratique Energétique au réveil, 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.

8^{ème} Jour : Ait Bouguemez / Marrakech

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

9^{ème} Jour : Aéroport de Marrakech

Visite de Marrakech suivant les horaires de vos vols retour. Rendez vous 2h avant l'heure du décollage, à la réception du riad. Transfert à l'aéroport.

Les Points forts :

1. La découverte complète des Aït Bouguemez : paysans sédentaires de la vallée, éleveurs nomades des plateaux d'altitude
2. Les paysages agricoles
3. L'architecture en pisé des douars
4. 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.
5. Les pratiques de yoga/ qi gong/ relaxation / méditation quotidienne encadrées par une professionnelle diplômée
6. 2 nuits en riad confortable à Marrakech
7. groupe limité à 14/15 participants = convivialité et souplesse dans l'organisation au quotidien.

Info : 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 pourraient



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.

PS : Une simple inscription à ce voyage (sans réserver avec l'acompte) indique seulement aux personnes intéressées par le séjour que vous l'êtes également. Elle n'implique en aucun cas un engagement ni de votre part, ni de celle de l'autre. La réservation est effective à réception de l'acompte ou de la totalité du tarif du séjour.

NB : Possibilité de prolonger votre séjour (libre à Marrakech en option).

L'esprit du séjour

Il s'agit avant tout d'une semaine de halte paisible mais tonique à laquelle s'ajoutera, sur ce séjour au Maroc, toute l'émotion de découvrir un peuple aux modes de Vie différents du nôtre. Le Partage et la Joie, détendus et en pleine conscience, seront les piliers porteurs de ce séjour qui sera mené conjointement et dans le même esprit par les deux encadrants. :

ENCADREMENT

YOGA/ QI GONG : Enseignante de yoga, diplômée FFHY, Facilitatrice en Méditation et en Reliance, animatrice de Qi Gong, Porteuse de Tambours.

RANDO ET LOGISTIQUE : Mustapha, guide marocain (berbère) francophone depuis nombreuses années.

Diplômé et formé à l'école de guides du plateau africain à Tabant (Massif du M'goun). Déclaré au ministère marocain du tourisme. Ou autre guide équivalent en cas d'indisponibilité.

Vos encadrants, tous professionnels, disponibles et à votre écoute, s'engagent à :

Gérer au mieux le déroulement de vos randonnées et activités de yoga sur place (aspects sécuritaires et logistiques), choix de la progression, confort et repas.

* Assurer la dynamique et la cohésion du groupe

* Vous faciliter l'approche du milieu et partager avec passion leurs connaissances de la nature et du pays.

Niveau randonnée :

Minimum requis : être capable de marcher à un rythme lent mais régulier pendant 3h00 à 3h30 entrecoupé de pauses. Les randonnées proposées font une large place à la contemplation, la rencontre et la respiration consciente. Le terrain est facile : chemins muletiers larges et confortables en alternance avec de petits sentiers faciles, peu de dénivelé, sac légers.

Toute la semaine : sacs à dos légers (25 litres) contenant une gourde, un vêtement de pluie + polaire, ou doudoune légère et bonnet, chapeau de soleil. Donc même si vous n'êtes pas montagnard dans l'âme, vous êtes bienvenu(e) sur ce séjour. Afin que vous puissiez en profiter pleinement, nous vous conseillons de venir avec un minimum de condition physique et en bonne santé. Pratiques de yoga/qi gong possibles en cours de balades suivant les conditions.



NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Ce séjour s'adresse à tous les amoureux de la nature avides de grands paysages et de rencontres authentiques avec le peuple berbère. Nous ne dormons pas en hôtel mais en gîte local dont le confort ne répond pas exactement aux mêmes critères que les nôtres. Ces paramètres impliquent qu'il faudra savoir accepter des conditions de vie simples et parfois rustiques. Mais tout cela, vous le savez et c'est pour cela que vous avez choisi ce style de voyage. La préparation psychologique fait aussi partie du voyage et elle est sans doute plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ». Vous allez vivre en communauté avec les autres membres du groupe et dans un environnement et une culture différents du vôtre, découvrir d'autres populations. Vous pourriez être surpris, interpellés face à certaines réactions, comportements ou situations. Vous devrez faire preuve de patience, de tolérance et parfois d'humour afin de gérer au mieux ces situations.

Enfin la météo est parfois capricieuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie, source de Vie pour les peuples des montagnes d'Afrique aussi bien que des Alpes. Nous saurons vous proposer des activités permettant de surmonter l'intempérie passagère ! Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais ils font bel et bien partie du voyage. Si vous y êtes préparés vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et elles deviendront pour vous une riche expérience de voyage d'autant plus que le séjour est court !

INFOS PRATIQUES

TRANSPORTS AERIENS

Afin de permettre plus de fluidité dans les inscriptions pour ce séjour, nous vous demandons de prendre vous même votre billet d'avion. Vous choisissez ainsi l'aéroport de départ et les horaires qui vous conviennent y compris si vous souhaitez prolonger votre séjour sur place. Vous trouvez des billets à des tarifs intéressants sur internet (skyscanner) avec paiement en ligne ou dans une agence de voyage proche de chez vous où vous ne paierez pas plus cher que sur internet. L'aéroport d'arrivée au Maroc est **MARRAKECH**.

Quand prendre votre billet d'avion ?

Lorsque le voyage sera assuré c'est à dire à partir de 6 participants, je vous en informerai personnellement par mail. Ensuite vous pourrez prendre votre billet d'avion à partir de ce moment-là.

INFOS PRATIQUES (suite)

ACCUEIL : à l'aéroport de Marrakech J1 après le passage des formalités de police et douane, soit par votre guide berbère francophone, soit par un chauffeur qui fait partie de l'équipe de VISION BERBERE VOYAGE en fonction de vos heures d'arrivée.

Quelques jours avant votre départ si vous souhaitez arriver à Marrakech avant pourquoi pas! nous vous demanderons par mail votre heure d'arrivée à Marrakech et votre n° de vol etc. Nous vous indiquerons à ce moment-là l'heure et le lieu exacts choisis pour les retrouvailles dans l'aéroport ainsi que les coordonnées du riad à Marrakech au cas où vous souhaiteriez y aller



par vos propres moyens (dans ce cas à vos frais). En cas de retard important de vol ou de jour d'arrivée (ou de retour) à des dates différées par rapport à celles du séjour, vous pouvez être amené(e) à rejoindre directement le groupe à l'hôtel.

L'adresse de l'hébergement et le n° de contact direct de vos guides vous seront fournis avec votre convocation pour faciliter ce RDV, pour les raisons évoquées précédemment (arrivées et départs possibles sur des horaires ou des jours différents).

Départ : J9 au matin à l'aéroport pour l'avion retour ou à Marrakech si vous restez sur place quelques jours de plus.

FORMALITES

Passeport obligatoire en cours de validité. Attention pour le Maroc, seule la date d'expiration du passeport est prise en compte (pour plus d'infos voir le site www.diplomatie.gouv). Pas de visa, sauf pour les ressortissants étrangers, veuillez consulter le consulat du Maroc dans votre pays.

A Paris : Consulat du Maroc, 19 rue Saulnier 75009 Tel : 01 45 33 81 41 //Attention : lors des contrôles douaniers, tout participant n'étant pas muni d'un passeport valide sera refusé à l'embarquement et ne pourra pas participer au voyage. De plus aucune assurance ne tiendra compte de ce motif d'annulation.

CLIMAT

Conditions climatiques habituelles à cette époque de l'année : Avec des températures moyennes comprises entre 10 et 22 °C : 20 à 25°C en journée, parfois venté, frais le soir. Prévoir des vêtements chauds pour le soir.

HEBERGEMENTS

Pour les jours 1 et 8, vous serez logés en Riad (type hôtel) à Marrakech en chambres de 2 à 4 suivant les disponibilités au moment de l'inscription. Douches, salles de bain, WC.

J2 à J7 : Gîte au village d'Aït AYOUB. Attention le niveau de confort des gîtes n'est pas tout à fait celui de la France. Il est un peu plus rustique mais cependant confortable et très bien tenu. Vous trouverez des chambres avec de bons matelas et des couvertures supplémentaires si besoin. Chambres de 3 à 5 personnes.. Apportez une taie d'oreiller que vous pourrez laisser sur place et éventuellement un drap housse de dessous si vous le souhaitez.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur place sont effectués en mini-bus privé par une entreprise de transports homologuée avec laquelle notre partenaire local travaille depuis de nombreuses années. Ils se feront en mini-bus ou véhicule type 4x4 qui transporteront personnes et bagages les jours où cela est prévu dans le programme. Votre attention est portée sur les exigences que nous avons souhaité pérenniser avec l'équipe locale en terme de sécurité et de qualité relationnelle.

REPAS

La découverte du pays est aussi dans l'assiette. La cuisine marocaine est connue pour être l'une des meilleures du continent africain, l'équivalent nord africain de la cuisine française.



Les plats servis seront à la hauteur de vos espérances, nous y tenons ainsi que le cuisinier et le guide de l'équipe berbère qui sont très soucieux de la fraîcheur et de la qualité des produits.

Ils organisent et supervisent la confection des repas du soir et des pique-nique en cours de rando. Vous goûterez des plats locaux cuisinés avec soin à la mode berbère (couscous, tajine et bien d'autres). Les petits déjeuners sont copieux et adaptés à la randonnée. A Marrakech et Azilal les repas seront pris en restaurant dans des lieux que nous choisissons avec soin.

Pour les randos, des fruits secs sont fournis (dattes, amandes, figues sèches et cacahuètes grillées, biscuits). Cependant n'hésitez pas à apporter vos petites douceurs, ce que vous aimez et qui s'apprécie en cours de balades (barres de céréales, pâtes d'amande ou de fruits, pruneaux) et que vous pourrez consommer à votre rythme ou partager.

L'EAU

Elle sera à consommer avec modération. Les Berbères la puisent dans les points d'eau qui alimentent les villages.

Pensez à remplir vos gourdes le matin auprès du cuisinier et n'oubliez pas le traitement avec les pastilles purifiantes indispensables (MICROPUR ou HYDROCLONAZONE). Toutefois vous aurez la possibilité d'acheter de l'eau minérale tous les jours dans les épiceries locales des villages.

TARIF 2022 pour un séjour de 9 jours, 8 nuits.

Pour un groupe de 6 à 15 pers. maxi : **785€ /** pers hors vol

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 ou téléphone : 06 27 40 66 57

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 **29 Septembre 2022** 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, virement



bancaire au nom de Kurmaom. 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 sur le compte de l'Association Kurmaom 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.

➤ **Détails du Tarifs : 785€ / personne**

➤ **Non inclus dans le prix :**

1. Les billets d'avion, les suppléments single, l'assurance frais d'annulation.
2. L'assurance assistance médicale et rapatriement.
3. Les extras et dépenses personnelles, les boissons et les pourboires.
4. Les déjeuners éventuels (en fonction des horaires des vols) et dîners à Marrakech (j 1, j 7 et j 8).

➤ **Inclus dans le prix :**

1. Les transferts aller et retour entre l'aéroport et l'hôtel à Marrakech (J1 et J9), et entre l'hôtel de Marrakech et la vallée (J2 et J8).
2. L'hébergement à l'hôtel à Marrakech, (nuit + petit déjeuner : (J1 et J8) la pension complète (du dîner du J2 au petit déjeuner du J8 inclus)
3. Les déjeuners pendant les transferts aller et retour (J2 et J8).
4. L'encadrement (du J1 au J9, hors visite de Marrakech) par un accompagnateur.
5. six nuits au gîte.
6. Les prestations du guide et de l'intervenante yoga/qi gong

Pour plus d'informations, nous contacter à :

contact@vision-berbere.com

ou **Edith** : contact@kurmaom.fr

Vos Guides

AYOUBE EI Mustapha- Guide des Espaces Naturels au Maroc

Plus d'informations sur : www.vision-berbere.com

Edith Groshenny

– Enseignante de yoga, diplômée FFHY, animatrice Qi Gong, Facilitatrice en Méditation et en Reliance, Porteuse de Tambours, Porteuse de Cercles de Femmes,

Plus d'informations sur : <https://kurmaom.fr>