

RANDONNEE-YOGA dans le HAUT ATLAS MAROCAIN

du 06 au 13 MAI 2015

DESCRIPTION :

LOUBABA LASRI, professeure diplômée de Hatha Yoga de l'Ecole Van Lysbeth et du Yoga du Son, vous propose, du **06 au 13 Mai 2015**, un stage de yoga combiné à un séjour découverte dans la splendide vallée des Ait Bougmez, dite la « Vallée Heureuse », située au cœur du Haut Atlas Central au Maroc.

Chaque journée associera la pratique du yoga et celle de la randonnée tranquille au milieu de paysages somptueux, particulièrement au printemps où les pommiers en fleurs et les champs d'iris en terrasse se détachent sur les sommets enneigés de la chaîne du M'Goun, à plus de 4000m.



Sous la conduite d'un guide professionnel, vous découvrirez les villages traditionnels en pisé, les cultures bien irriguées, et les traces d'un riche passé : empreintes de dinosaures sur des dalles de pierre, vestiges d'habitats troglodytiques préhistoriques et greniers fortifiés où les Berbères mettaient leurs richesses et leurs récoltes à l'abri quand sévissaient les guerres entre tribus.

Vous pourrez apprécier l'hospitalité chaleureuse des villageois et découvrir les techniques ancestrales de culture et d'artisanat.

Vous serez logés dans un gîte authentique et confortable au village d'Agouti, en pension complète (les repas pris en bivouac seront également préparés par un cuisinier à partir de produits frais) avec des douches chaudes collectives, un hammam et une magnifique terrasse pour prendre le petit déjeuner ou admirer le coucher du soleil sur les montagnes ...



Vue de la terrasse du gîte

Les chambres peuvent accueillir 4 ou 5 personnes.

Un bivouac sera organisé le 4^{ème} jour (voire un 5^e jour) et vous serez alors confortablement installés sous des tentes pour 2 personnes, tandis que le dîner sera pris dans une grande tente caïdale.

Les séances de yoga se feront au gîte comme dans la nature.

PROGRAMME * :

J01 / France – Marrakech (*voyage à votre charge*)

Accueil à l'aéroport de Marrakech et installation à l'hôtel. Selon l'heure d'arrivée, visite libre de la ville.

J02 / Marrakech – Agouti

Transfert en minibus le matin pour Agouti (4 h de route / alt. 1780 m)

Après Azilal, nous quittons la grande route pour pénétrer dans la moyenne montagne, dans un superbe paysage. Route par la belle « Vallée d'Aït Abbas » pour rejoindre Agouti au cœur des Bougmez.

Installation au gîte et déjeuner.

Après midi séance de yoga pour ceux qui le souhaitent ou visite libre des environs.

Nuit au gîte d'Agouti

J03 / Agouti - Timmiet

Une journée en douceur : randonnée (3h30), visite touristique et yoga.

Matin : Ascension de la « Vallée Heureuse » jusqu'au village de Timmiet par de petits chemins à travers les cultures en terrasse, entourées de villages berbères traditionnels, où notre cuisinier nous attendra pour le repas de midi. (3h30 de marche / dénivelé: 450m)

Puis visite de la coopérative agricole féminine du village, suivi du retour au Gîte en voiture.

Après-midi : Yoga

J04 / Agouti – Ikiss : randonnée (4h), yoga, bivouac.

Départ de la randonnée entre la montagne et les terrasses plantées de pommiers (4h00 de marche / dénivelé: 450m)

Nous rejoindrons le village d'Arouss puis entamerons une belle montée par les gorges du même nom jusqu'à la bergerie d'Ikiss. C'est là que notre cuisinier nous attendra pour un bon repas au bivouac puis yoga dans l'après-midi.

Nuit en bivouac (tentes)

J05/ Ikiss - Agouti

Matin : Yoga jusqu'à midi.

Midi : Repas au bivouac puis retour au Gîte d'Agouti par le même itinéraire.

Sur le chemin du retour une halte sera prévue au village d'Arouss pour un thé chez l'habitant.

Nuit au Gîte.

3h00 de marche /dénivelé: 450m

J06 / Agouti

Yoga le matin

Hammam et bien-être dans l'après-midi

J07 / Agouti - Marrakech

Transfert retour à Marrakech : arrivée dans l'après-midi (4h00 de route). Installation à l'hôtel.

Retour à la civilisation : La foule enivrante après le calme de notre vie nomade de ces derniers jours, nous portera vers la place Djemaa el-Fna.

J08 / Marrakech- France

Temps libre en fonction des horaires de vol et transfert à l'aéroport.

*Programme indicatif ajustable selon les aptitudes physiques du groupe ou météorologie

TARIFS :

580 € / personne (séjour option1 «randonnée + yoga»)

410 € / personne (séjour option2 «randonnée accompagnateur»)

CONDITIONS :

Le prix comprend :

- La pension complète du jour J2 au jour J7 après-midi et l'hôtel à Marrakech les jours J1 et J7.
- Tous les transferts durant le séjour, de l'arrivée à l'aéroport de Marrakech jusqu'au départ.
- Les services d'un guide de montagne diplômé pendant tout le séjour, d'un cuisinier durant les randonnées, ainsi que d'un ou plusieurs muletiers les jours 4 et 5
- Les cours de yoga

Le prix ne comprend pas :

- Le transport aérien
- Les boissons
- Les repas libres à Marrakech les jours 1, 7 et 8 suivant l'horaire du vol
- Les pourboires

INSCRIPTION : (attention nombre de places limité)

Votre inscription ne sera prise en compte qu'après le versement de **150€ d'arrhes** quelque soit l'option choisie.

Merci d'adresser un chèque à l'ordre de l'Association « **SARAYUG** »

Le reste de la somme sera à verser au moins un mois avant le départ, soit **au plus tard le Lundi 06 avril 2015.**

QUELQUES RECOMMANDATIONS :

Les couvertures sont fournies lors du bivouac, ainsi que tout le nécessaire pour manger.

Prévoir pour la randonnée :

*prévoir tout de même un bon duvet (pour les nuits fraîches) et :
des vêtements confortables et couvrants pour la marche et le yoga.
de bonnes chaussures de randonnée déjà faites à votre pied
ainsi que des chaussettes adaptées,
éventuellement des bâtons de marche*

Sans oublier (indispensables) :

*chapeau ou casquette
crème solaire.*

Un petit sac à dos pour contenir l'eau et les affaires personnelles de la journée.

Pour les participants au stage de yoga:

un tapis et éventuellement un coussin pour la méditation.

NB : Plusieurs compagnies aériennes low cost desservent quotidiennement Marrakech : Easyjet, Ryanair, Transavia, ainsi que Royal Air Maroc : les meilleurs prix peuvent se trouver sur des comparateurs comme Opodo, Bravofly ou Alibabuy...

FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

Date de naissance :

ADRESSE :

Téléphone:

Email :

Profession :

Personne à joindre (si besoin) :

NOMBRE DE PARTICIPANTS « RANDONNEE+YOGA » :

NOMBRE DE PARTICIPANTS « RANDONNEE seule » :

NB : Joindre un certificat médical d'aptitude pour les non adhérents à l'association.

Pour tous renseignements, veuillez contacter:

Loubaba LASRI
Professeur de Yoga
Diplômée de l'Ecole AVL
D.U. d'Art thérapie

Tel : **06.01.72.41.44**

«SARAYUG»
10, rue Riant
93200 SAINT-DENIS

sarayug93@gmail.com