



MAROC – Yoga Trek

TRAVERSÉE SAHARIENNE

Voici donc un voyage qui propose une immersion dans le désert Marocain.

Plus qu'un simple YOGA TREK, cette traversée itinérante devrait vous permettre de vivre l'expérience du désert : Immersion dans un espace-temps différent, avec un rythme différent, un environnement où les hommes, les animaux, la végétation ont dû s'adapter à des conditions de vie souvent bien rudes. Marcher dans cette région de la planète et s'y arrêter pour pratiquer yoga et méditation permet de sentir plus qu'ailleurs toute la puissance des éléments.

Au-delà des paysages, c'est là que réside la force du désert et que se situe l'objet de ce voyage. A savoir, de sentir au travers de cette itinérance toute l'ingéniosité qu'à dû déployer la Vie pour se développer, se pérenniser dans des conditions à priori globalement hostiles. C'est aussi un moyen de prendre le temps de s'imprégner de cette énergie, par la pratique du yoga, à des moments particuliers de la journée où notre réceptivité est optimale.

C'est la raison pour laquelle selon nous, il nous faut séjourner suffisamment longtemps sur place pour réellement finir par éprouver cet environnement pour le moins particulier. C'est dans ces conditions, à ce prix et à force de patience, que finissent par se révéler aux curieux toute la beauté et la puissance qui émane du désert...

Pour la réalisation de ce séjour, nous travaillons avec Youssef Ait Benali, guide Berbère d'Agouti avec qui nous avons réalisé de nombreux voyages du Haut Atlas au Sahara. Il fera également le lien avec l'équipe logistique. La cuisine sera délicieusement préparée par Hassan et la logistique assurée par une équipe de chameliers qui transporteront chaque jour bagages, tentes et matériel de cuisine...

RANDONNÉE & PORTAGE

Randonnée itinérante accompagnée.

Vous portez votre sac à dos avec les affaires de la journée (eau et vêtements de rechange, pharmacie personnelle...). Le portage du sac de voyage est assuré par les dromadaires.

DURÉE & NIVEAU

10 jours dont 6 jours de marche. 4 à 5H de marche en moyenne

YOGA

2h de pratique de yoga par jour. Les séances comprennent la pratique des asanas (posture de yoga), de pranayama (techniques de respiration) et de méditation. Elles vous seront proposées le matin et en fin d'après-midi ou à tout autre moment qui s'y prêtera. Les débutants motivés sont les bienvenus.

ENCADREMENT

Par Youssef et Fred Pinna de Chemin Faisant

HEBERGEMENTS

2 nuits en hôtel, 6 nuits sous tente

Aux Bivouacs, il y aura une tente pour la cuisine, une grande tente pour les repas et des tentes de 2 personnes pour le couchage. Matelas mousse individuels pour les nuits sous tente.

L'eau étant rare, il n'y a pas de possibilités de douches sur l'ensemble des nuits en bivouac. Cependant, vous pourrez utiliser l'équivalent d'une petite cuvette pour la toilette. Il peut être utile de se munir de lingettes pour compléter...

NOURRITURE

Excellente et variée, même à midi !

L'ITINÉRAIRE

L'itinéraire est donné à titre indicatif et pourra être adapté ou modifié en fonction des conditions météo et à l'appréciation des guides et chameliers.

JOUR 1 :

Accueil à l'aéroport de Ouarzazate. Transfert à l'hôtel puis Repas et nuit à Ouarzazate.

JOUR 2 au JOUR 8 :

Nous envisageons une traversée depuis les dunes de Mhamid vers le Djbel Bani. Nous aurons un transfert entre Ouarzazate et Mahmid de 2H30 environ le premier jour qui nous conduira au premier bivouac où nous retrouverons l'équipe des Chameliers et cuisinier qui nous accompagneront sur toute la traversée. Celle-ci va se faire d'Est en Ouest. Les journées alterneront entre dunes de sable, désert de pierres et montagnes désertiques vers la fin du périple. Les journées seront de 4 à 5H de marche en moyenne.

JOUR 9 :

Après le dernier bivouac sur les flancs du Bani, nous retrouverons un bus privé qui nous conduira jusqu'à Ouarzazate où nous passerons la dernière nuit en hôtel.

JOUR 10 :

Transfert à l'aéroport et vol retour

DATES ET PRIX

DATE DEPART - DATE RETOUR	PRIX
9 février au 18 février 2025	1050 €

LE PRIX COMPREND

L'encadrement par deux accompagnateurs (Youssef et Fred), l'hébergement, la logistique, la nourriture (pension complète du 9/02 après-midi ou 18/02 après le petit-déjeuner), les transferts internes en minibus privé, le transport des bagages.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le vol Aller /retour, les boissons personnelles Hors repas, les bouteilles d'eau personnelles, les dépenses individuelles, l'assurance annulation et l'assistance rapatriement 3% facultatives.

COMMENT S'Y RENDRE ?

> VOLS

Itinéraire conseillé : vol direct Ryanair Marseille - Ouarzazate

> ACCUEIL ET DISPERSION

L'accueil le 9 février et la dispersion le 18 février se font à l'aéroport de Ouarzazate.

Signalez nous votre horaire d'arrivée et de départ au moins 7 jours avant le départ afin que l'on organise vos transferts.

COMMENT S'EQUIPER ?

BAGAGES

- Un sac à dos d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage ou sac à dos de 60 à 80 litres, souple, transporté la journée par l'équipe de chameliers.

Au total, veillez à ne pas prendre plus de 14kg.

Equipement de base

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une chemise légère à manches longues
- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent)
- Une veste imperméable et respirante (en Goretex)
- Un collant thermique
- Un bonnet
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- Une paire de gants
- Une lampe frontale
- Une gourde 1,5 litre
- Une petite bassine souple
- Batterie(s) externes pour recharger le matériel électronique (téléphone, appareil photos, etc...)

Couchage

- Un sac de couchage (température de confort - 5 °C / 0°C)
- Un drap-sac

Divers

- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Une petite cuvette en plastique peut s'avérer très utile pour pratiquer les toilettes quotidiennes
- Un survêtement ou similaire pour la nuit
- Des chaussettes de marche
- Des vêtements de rechange
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler si besoin
- Des serviettes humidifiées type lingettes

- Un couteau de poche (en soute !)
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antiviol, à garder toujours sur soi, avec vos documents d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance

PHARMACIE INDIVIDUELLE CONSEILLÉE

Celle-ci pourra éventuellement être validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage.

Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un anti diarrhéique, un antiseptique intestinal, un anti vomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Des pastilles pour purifier l'eau.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, boules Quies, veinotonique, vos médicaments personnels.

INFORMATIONS PRATIQUES

FORMALITÉ

Passeport en cours de validité pour l'arrivée au Maroc

DEVISE

Dirham Marocain (MAD) : 1 Euro correspond à 11 MAD (le plus simple est de diviser par 10 pour avoir une idée des prix)

LANGUE

Arabe et Berbère. Beaucoup de jeunes marocains ont de bonnes notions de français.

SANTÉ ET PRÉPARATION

Vaccins

Nous vous recommandons d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques : diphtérie - tétanos - poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au niveau santé, vous pouvez consulter le site Internet du Service médical international : www.smi-voyage-sante.com.

ORGANISATION DE LA RANDO

Ce séjour et sa logistique sont organisés par Chemin Faisant qui est une agence de voyage basée en Ardèche et spécialisée dans les séjours à pied, enregistrée Atout France et immatriculée IM007130002.

ASSURANCES

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous vous proposons également pour tous les séjours la possibilité de souscrire une assurance annulation / rapatriement.



***Nous restons à votre entière disposition
pour toute précision dont vous auriez besoin
quant à la préparation de ce voyage !!***