



MAROC

YOGATREK – 9 JOURS

Stéphanie Escusa de SatyamYoga et Fred Pinna de Chemin Faisant allient leurs compétences pour vous proposer un voyage original et dépaysant à la découverte d'une partie du Haut Atlas Central mêlant randonnée et Yoga. Pays aux multiples facettes, autant d'un point de vue des contrastes paysagers que culturels, le séjour proposé se déroule en plein Pays Berbère, dans une zone de montagnes magnifiques dont les vallées escarpées abritent de nombreux villages reliés entre eux par de simples chemins muletiers. C'est également le lieu d'estive pour les tribus nomades qui l'hiver séjournent dans le Djebel Sagrho.

Ces paysages authentiques, qui comptent encore parmi les rares endroits au monde préservés du tourisme de masse invitent à se reconnecter à la nature. Par la marche et la pratique quotidienne du yoga, ce trek est l'occasion de se relier à soi et à l'essentiel.

Pour la réalisation de ce séjour, nous travaillons avec Youssef, accompagnateur marocain d'Agouti, fin connaisseur de l'histoire de son pays, qui restera avec nous en permanence. Pendant la journée, nous sillonnerons les sentiers à la découverte de paysages grandioses; le matin et en fin de journée nous pratiquerons du yoga en pleine nature et en pleine conscience, afin de s'imprégner de ces immensités.

La cuisine sera délicieusement préparée par Hassan et la logistique assurée par une équipe de muletiers de la « vallée heureuse » qui transporteront chaque jour bagages, tentes et matériel de cuisine....

Voici un voyage itinérant, qui, nous l'espérons, saura vous séduire tant par la force des paysages traversés et la rencontre avec des populations aux rythmes différents que par la dimension intérieure et méditative de la pratique journalière de la marche et du yoga.

La pratique du Yoga

2h de pratique de yoga par jour. Les séances comprennent la méditation, la pratique de pranayama (techniques de respiration) et d'asana (posture de yoga). Elles vous seront proposées le matin et en fin d'après-midi principalement. Les cours seront adaptés aux débutants comme aux pratiquants réguliers.

Encadrement par Stéphanie ESCUSA
<https://satyam yoga.fr/enseignant.html>

EN PRATIQUE :

- Randonnée itinérante, la logistique est transportée par les mules de bât.
- Niveau modéré. 3 à 5h de marche quotidienne entre 1500 et 2350m d'altitude, sans difficultés particulières
- Encadrement par Fred de Chemin Faisant et Hassan pour la randonnée, et Stéphanie pour la pratique du Yoga
- Hébergement en gîte et sous tente durant la randonnée.
- Repas végétariens de qualité, préparés par notre cuisinier Hassan, toujours excellents même à midi !
- L'itinéraire est donné à titre indicatif et pourra être adapté ou modifié en fonction des conditions météo et à l'appréciation des accompagnateurs

L'ITINÉRAIRE

J1- Arrivée à Marrakech

Accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel

J2- Marrakech – Agouti (1500m d'altitude)

Départ vers 9h du matin en mini-bus, déjeuner à Azilal et arrivée au gîte d'Agouti en milieu d'après-midi. Séance de Yoga.

Dîner et nuit au gîte.

J3- Agouti – Tafenfent (1900 m d'altitude)

Rencontre avec les muletiers pour préparer la « caravane » et départ à pied vers le plateau de Tafenfent par des sentiers muletiers et le col Asdrem. Séance de Yoga. Bivouac sur un vaste plateau sauvage au bord d'un petit cours d'eau. Séance de Yoga.

Repas et nuit sous tente, 4H de randonnée

J4- Tafenfent – Ikis (1850 m d'altitude)

Montée vers le col M'gout à 2900 m d'altitude d'où l'on découvre une très jolie vallée sauvage, suspendue au dessus de la dépression que constitue « la vallée heureuse ». Environnement montagnard avec des vues grandioses sur le massif imposant du M'Goun. Installation dans un gîte pour 2 nuits. Séance de Yoga.

Repas et nuit en gîte. 5H30 de randonnée

J5- Ikis (2350 m d'altitude)

Découverte des grandes gorges d'Ikis et exploration de la haute vallée de Arous. Séance de Yoga.

Repas et nuit au gîte, 3H de randonnée

J6- Ikis – Tiz'n Ait Imi

Montée vers le col de Arous qui permet de basculer sur les grandes étendues abritant les sources de l'Oued M'Gouna. Le Paysage s'ouvre sur les Gorges du Mgoun et les massifs prédésertiques du Djebel Saghro. Séance de Yoga.

Repas et nuit sous tente, 5H de randonnée

J7- Ti'n Ait Imi – Tabant (1770 m d'altitude)

Dernière journée de marche... ! Passage près du col Ait Imi d'où nous découvrons la vallée des ait bougmez et le sommet du M'goun qui domine la région du haut de ses 4068m. La vallée des Ait Bougmez constitue un havre de verdure où les habitants se sont spécialisés dans la culture des pommiers et Iris. Séance de Yoga.

Repas et nuit en gîte, 5H de randonnée

J8- Tabant - Marrakech

Retour à Marrakech en passant par les cascades d'Ouzoud. Arrivée à Marrakech en milieu d'après-midi. Visite libre de la ville et des souks qui entourent la fameuse place Jemaa el Fna.

Nuit à l'hôtel

J9- Retour en France

Fin du séjour. Transfert à l'aéroport dans la journée.

DATES ET PRIX

DATE DEPART - DATE RETOUR

samedi 20 Avril 2024 – dimanche 28 Avril 2024

PRIX

980 €

Le groupe est constitué de 8 à 12 personnes.

LE PRIX COMPREND

La pension complète du 20/04 après-midi au 28/04 après le petit-déjeuner, l'encadrement par deux guides accompagnateurs (Youssef et Fred de Chemin Faisant), les cours de Yoga par Stéphanie Escusa, l'hébergement, la logistique, les transport internes au séjour, le transfert des bagages par animaux de bât durant la randonnée.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le vol aller et retour pour Marrakech, les éventuelles nuitées avant ou après la randonnée, les boissons personnelles (hors repas : les bouteilles d'eau personnelle), les dépenses individuelles, l'assurance annulation et rapatriement 3% facultative.

COMMENT S'Y RENDRE ?

> VOLS

Des vols vers Marrakech depuis Paris, Marseille ou Lyon se trouvent pour cette période entre 100€ et 200€ l'aller-retour.

> ACCUEIL ET DISPERSION

L'accueil se fait à l'aéroport de Marrakech le samedi 24 avril.

La dispersion se fait le dimanche 28 avril à l'aéroport de Marrakech.

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

L'HÉBERGEMENT

Durant ce séjour : 2 nuits en hôtel à Marrakech, 4 nuits en gîte ou chez l'habitant, 2 nuits sous tente.

Les gîtes et chambres chez l'habitant sont d'un confort très simple mais ils sont sympathiques et aux couleurs du pays. Ils ne sont pas toujours chauffés et les nuits peuvent y être un peu fraîches, mais de toute manière, moins que sous la tente. Il n'y a pas de possibilités de douches à chaque étape mais nous pouvons toujours trouver de l'eau pour faire notre toilette (petite cuvette) et lingettes.

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 muletiers.

Au total, veillez à ne pas prendre plus de 12kg.

Équipement 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 cape de pluie.
- Une lampe frontale
- Une gourde 1,5 litre.
- Une paire de chaussures pour marcher dans l'eau (baskets en fin de vie..)

Équipement pour les séances de yoga :

- un tapis de yoga (si besoin il existe des tapis de yoga de voyage fins et très légers)
- une brique de yoga (ou accessoirement un petit zafu)

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 antivol, 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

Il est en théorie possible de se rendre au Maroc depuis la France avec une carte d'identité en cours de validité à partir du moment où vous voyagez avec un groupe. Mais cette mesure n'est qu'une tolérance et apparemment certains touristes se sont fait refouler ces derniers temps. **Il est donc vraiment préférable de vous munir d'un passeport en cours de validité.**

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.

Pour les enfants, les vaccinations du calendrier vaccinal en usage en France.

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 par l'intermédiaire de April Assurances.

A bientôt dans le piémont Ardéchois !



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