
STAGE DE YOGA

Marche et randonnée



**8 JOURS DANS LE DESERT
DU 22 AU 29 OCTOBRE 2022**



SAMSARA YOGA
academy

Yoga & Randonnée au cœur du désert

- 8 Jours -

ERG IZANA au départ de Marrakech

2022

Sa **Marrakech**

J1



Arrivée à Marrakech, transfert vers votre Riad de charme dans la Medina. Installation au Riad, logement en chambres de 2, 3 ou 4 personnes Maximum. Repas du soir libre. Possibilité au Riad ou vers la Place Jema el Fna. Possibilité de Hammam et massage au Riad (en supplément et à réserver à l'avance)

Di

Marrakech - Désert

J2



Petit déjeuner tranquille sur la terrasse de votre Riad et départ en taxi privé climatisé (ou mini bus confort en fonction du nombre de participants) par la route du col de Tizin Tichka jusqu'à Ouarzazate. Vers midi, dégustation d'un succulent Tagine. La route se poursuit le long de la vallée verdoyante du Draa jusqu'à Zagora. Nombreux arrêts pour profiter des surprenants paysages variés de l'Atlas. Poursuite de la route vers Mhamid jusqu'au bivouac pour rencontre avec l'équipe chamélière et première soirée et nuit à la belle étoile.

Lu

Erg Sahel - Erg Ras Rich

J3



Après le petit déjeuner au Bivouac, démarrage de la rando entre les replats et dunes. A la mi-journée on s'arrête pour le repas et la sieste. Bivouac du soir est dressé à Erg Ras Rich (lieusacré où l'on trouve des fossiles datant d'avant l'arrivée des humains). Votre cuisinier vous y préparera un bon plat traditionnel cuit sur le feu de bois.

Soirée sous le ciel étoilé au son des musiques traditionnelles nomades et des chants sacrés. Nuit à la belle étoile (possibilité de loger sous la tente commune si souhait)

Ma

Erg Ras Rich - Erg Izana

J4



Au réveil, bon petit déjeuner nomade, et la méharée se remet en route en suivant le pas des dromadaires. Vous pouvez cheminer à leur côté ou vous laisser porter pour profiter des merveilleux paysages avec un peu de hauteur sur le dos du dromadaire. Le midi, repas frais et moment de repos.

En fin de journée à l'approche de Erg Izana installation du camp pour la nuit. Soirée apaisante et thé à volonté autour du feu de bois.

Me

Erg Izana - Lahnanich

J5



Petit déjeuner nomade, et on lève le camp pour une journée supplémentaire de marche dans le désert. Enchaînement de dunes de sable sur le chemin des anciens caravaniers. Les haltes à l'ombre des tamaris pour se désaltérer avec une bonne orange et les inévitables "kaow-kaow" (cacahuètes) sont des moments de partage intenses surtout lorsqu'on croise des nomades avec leur troupeau. Le bivouac du soir est installé à Lahnanich dans un cadre mixte de replats et de dunes. Nouvelle nuit passée à la belle étoile.

Je

Lahnanich - Bono

J6



Vous savourerez cette dernière étape, les pieds dans le sable chaud. A midi encore une bonne salade marocaine préparée par votre cuisinier dans une belle oasis et petite sieste traditionnelle. En fin d'après-midi, vous rejoindrez les environs de Bono (dernier campement installé dans le désert ou logement en bivouac fixe).

Ve

Bono - Marrakech

J7



Au petit matin, départ après le petit déjeuner, pour le retour à Marrakech. Le long de la route, divers arrêts pour se rafraîchir et découvrir l'artisanat local des villages traversés ou simplement prendre le thé traditionnel avec vos hôtes de voyage. Repas du soir et logement en Riad dans la Medina. Possibilité de Hammam et massage au Riad (en supplément et à réserver à l'avance)

Sa **Marrakech**

Journée libre et transfert à l'aéroport en fonction de l'heure de l'avion.

Pour rappel, tous nos circuits peuvent toujours être aménagés sur place en fonction de circonstances indépendantes de notre volonté



Ce voyage de yoga & marche est ouvert à tous, quel que soit votre niveau. Nous concevons des cours évolutifs pour les débutants et ceux qui ont des années d'expérience. Alimenté par l'énergie de tous, la bienveillance et la beauté des paysages ce voyage vous offre une occasion unique de vous ressourcer et d'approfondir votre pratique dans les meilleures conditions !

Vous êtes invité à revenir à l'essentiel et à prendre du temps pour vous « grâce à la pratique du Yoga et à la méditation guidée ». Nous réaliserons des marches en pleine conscience. Au total, 8 jours dans le désert avec Ali et son équipe accompagnée par Aurélie, professeure et formatrice de yoga certifiée.

Invitez la simplicité, la découverte et la liberté d'être au cœur d'un espace naturel préservé...Une expérience unique !

Le prix comprend :

- Les différentes pratiques avec Aurélie
- Les transferts aéroport J1 et J8
- Accompagnement de votre guide du J2 au J7
- Transfert "Marrakech - Désert" Aller/Retour Taxi confort ou Minibus confort en fonction du nombre de participants
- Tous les repas : petits déjeuners, déjeuners et dîners sauf J1 (boissons non comprises)
- 4 Jours / 5 Nuits de randonnée accompagnée dans le désert avec dromadaire (1 par personne)
- Eau minérale pour la randonnée
- Toutes les Nuitées en Riad ou Bivouac dans le désert du J1 au J7
- La taxe de promotion du tourisme et la taxe de séjour

Le prix ne comprend pas :

- Les billets d'avion
- Les taxes d'aéroport
- Les assurances « Annulation » et « Assistance- rapatriement »
- Les boissons des repas
- Les pourboires aux guides, chameliers et chauffeurs
- Les dépenses personnelles

Tarif : 800 Euros par personne TTC

Bulletin d'Inscription :

Prénom : _____

Nom : _____

Adresse : _____ CP : _____

Ville : _____

Tél portable : _____ E-mail : _____

Je m'inscris au stage qui se déroulera du 22/10/2022 à partir 17h00 au 29/10/2022 à 10h00

Je joins mon règlement par chèque d'un montant de _____€ à l'ordre de Samsara Yoga France pour la réservation de la retraite.

Acompte de 150 euros pour réserver votre place (nombres de places très limitées). Le solde doit être effectué pour le 15 septembre 2022 au plus tard. Possibilités de payer en 4 fois.

NB : Les inscriptions sont définitives et non-remboursable 1 mois avec le départ (sauf cas de restrictions sanitaires)

5% de remise applicable pour un 2^{ème} membre d'une même famille.

Date et Signature :

Equipements à prévoir :

- Lunette de soleil,
- Vêtement léger mais qui couvre le corps
- Chaussettes et chaussures de marche,
- Deux vestes polaires (minimum) : vous pouvez les superposer au besoin
- Un bonnet chaud
- Des chaussettes chaudes épaisses
- Un collant ou un legging épais
- Une paire de gants : chauds et pratiques
- Une doudoune compressible
- Un pyjama chaud
- Un legging pour la pratique
- Votre veste coupe-vent : pour la soirée autour du feu de camp
- Une paire de sandales : pour reposer vos pieds
- Prévoir des sacs hermétiques pour isoler ce qui ne doit pas prendre le sable
- **Prendre impérativement un tapis de yoga**
- **Se munir de vêtement chaud et d'une couverture pour le Yoga Nidra**