



## PROGRAMME

### SEJOUR DE YOGA dans le désert marocain

Du samedi 18/4/26 au samedi 25/4/26 (8 jours / 7 nuits)

#### JOUR 1 : Marrakech

Arrivée à l'aéroport de Marrakech, transfert vers votre Riad dans la Medina.

Installation au Riad, logement en chambres de 4, 3 ou 2 personnes en fonction des disponibilités. (Chambre "Single" uniquement avec un supplément de 40 € par nuit).

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).

#### JOUR 2 : Marrakech - Bono

Petit déjeuner 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'à "La Source Gaia" en bordure du désert pour le repas du soir.

Cercle de présentation des participants et 1<sup>ère</sup> pratique de yoga doux pour détendre le corps après le voyage.

Logement en hébergement de 4, 3 ou 2 personnes (Chambre "Single" uniquement avec un supplément de 30 € par nuit).

#### JOUR 3 : Bono – Boshag

Matinée à "La Source Gaia" avec une pratique de yoga matinal pour se mettre en mouvement et se connecter à son nouvel environnement.

Après le repas du midi, démarrage de la rando entre les replats et dunes accompagné par les 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.

En fin d'après-midi, le Bivouac du soir est dressé à Boshag. Votre cuisinier vous y préparera un bon plat traditionnel cuit sur le feu de bois.

Pratique de yoga doux pour détendre le corps après cette 1<sup>ère</sup> journée de marche.

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).

#### JOUR 4 : Boshag – Lachnanich

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.  
Pratique de yin yoga et méditation au coucher du soleil.  
Nouvelle nuit passée à la belle étoile.

#### **JOUR 5 : Lahnanich – Bono**

Après le copieux petit déjeuner, derniers moments de marche avec les dromadaires et retour à "La Source Gaia" pour le repas de midi.

Après-midi à la Source Gaïa avec un temps dédié à l'écriture et/ou au dessin intuitif.

Pratique de yin yoga sonore en fin de journée.

Repas du soir et logement en hébergements de 4, 3 ou 2 personnes en fonction des disponibilités (Chambre "Single" uniquement avec un supplément de 30 € par nuit).

#### **JOUR 6 : Bono "La Source Gaia"**

Matinée à "La Source Gaia" avec une pratique de yoga matinal.

Repas de midi et du soir compris (consommations extras à payer sur place).

Après-midi libre de repos et ressourcement sur le lieu, avec possibilité de :

- balade autour du campement ou dans les dunes toutes proches,
- découverte des activités de l'Association Fleur du désert,
- visite de l'ancienne Kasbah de Bono toute proche.

Pratique de yin yoga sonore en fin de journée.

Logement dans les hébergements de 4, 3 ou 2 personnes en fonction des disponibilités (Chambre "Single" uniquement avec un supplément de 30 € par nuit).

#### **JOUR 7 : Bono - Marrakech**

Après le petit déjeuner, trajet retour pour 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 au Riad : logement en chambres de 4, 3 ou 2 personnes en fonction des disponibilités (Chambre "Single" uniquement avec un supplément de 40 € par nuit).

Possibilité de Hammam et massage au Riad (en supplément et à réserver à l'avance).

#### **JOUR 8 : Marrakech**

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