

Désert, Trekking et Yoga.

Du 8 au 18 Avril 2020

Programme grands axes :

Jour 1, le 8 avril :

Départ et arrivée à Fès. Transfert vers Merzouga. Arrivée à l'Auberge en fin d'après-midi.

Jour 2, le 9 Avril :

Petit déjeuner à l'Auberge. Tourisme pour les éventuels achats du séjour : chechs, vêtements, autres...

Midi, repas à l'auberge, départ pour les dunes avec les Dromadaires.

Soir : arrivée à l'arbre, repas, coucher. (Planification du déroulement tous ensemble.)

Jour 3, le 10 Avril :

A l'Arbre, repos et découverte des lieux, échanges, repas midi et soir, coucher.

Jour 4, le 11 Avril, au jour 7, le 14 avril : Trekking.

Départ tôt le matin pour commencer le trekking, bivouac sous les tentes berbères.

Jour 8 : le 15 avril :

Retour à l'arbre, arrivée dans l'après-midi.

Jour 9, le 16 avril :

Retour à l'auberge, repos, douche, repas du soir.

Jour 10, le 17 Avril :

Retour sur Fès. Départ à 9h.

Arrivée à Fes en soirée, visite de la médina ensemble. Hammam & Massage. Coucher à l'hotel.

Vol le lendemain matin.

Les cours de yoga auront lieu tous les jours, matin et soir, environ une heure 30 selon les impératifs climatiques et de randonnées, méditation, relaxation, stretching et Pilates seront également proposés. Tout se fera vraiment selon l'instant, nos envies, notre fatigue...