

STAGE Yoga, Désert, Nature, Dynamisant, Authentique, Ressourçant.

Du 8 au 18 Avril 2020

Activités pendant le séjour :

- Yoga, Hatha, Vinyasa, Flow, Nidra, Méditation, ayurvédique, trekking de jour et marche nocturne
- Randonnée Chamelière, Bivouac.
- Reiki, Massages.
- Visites chez les nomades,
- Traditions et cultures
- Musiques et chants avec les musiciens gnawas.
- Et d'autres belles surprises.

Yoga : environ 4 heures de yoga par jour, matin et le soir.

- Yoga Nidra pour la détente,
- Vinyasa pour l'énergie,
- Hatha pour la puissance posture et souffle,
- Flow pour l'énergie, la fluidité,
- Méditation pour le calme intérieur.

Séjour dédié à la nature terrestre et cosmique avec la pratique restauratrice du yoga, de la méditation apaisante et des respirations régénérantes, et aussi culturelle avec le trekking dans le désert noir, les visites et déjeuners avec les nomades berbères, la découverte de la faune, de la flore, des éléments, des musique, des chants traditionnels....
la journée, activités diverses et repos.

Pendant cette épisode entre parenthèse, vous recevrez une instruction essentielle, personnalisée, reposante et durable qui seront des clés pour ouvrir le portail de la détente à chaque moment de votre existence.

Plonger dans cet univers est reposant et restructurant, vous vous apaiserez en douceur, en harmonie avec vos ressentis.

Vous pourrez en toute liberté faire ce dont vous avez envie, vous êtes aussi en vacances !!!
Prendre un thé, vous délasser, vous ressourcer dans l'arbre ou dans les dunes..., les escalader, les descendre en courant...

Plusieurs randonnées de jour et de nuit sous le ciel magique du Sahara sont prévues .

Le trekking est simple et accessible a tous.

Balade à dos de dromadaires, traversée du désert rocheux marche sous les étoiles... Et aussi, vous aurez le plaisir de découvrir la musique des Gnaouas.

Tarif : **840 euros**, (Pension et Yoga) pour 10 jours et par personne. (12 personnes au maximum.)

Le tarif comprend :

Pension complète séjour autour de l'arbre et hébergement à l'auberge, à l'arbre, en tentes berbères.

- Le transfert Fès / Merzouga,
- Demi-pension à l'auberge, petit déjeuner et repas du soir, l'hébergement.
- Les cours de yoga,
- Les prestations massages,
- Les prestations reiki,

Ne comprend pas :

- Vols internationaux.
- Repas du midi en transfert.
- Boissons extras, pourboires habituels, entrées aux musées et lieux d'intérêts

A savoir :

- Nous sommes en plein désert, l'eau est précieuse....
- Le rechargement des appareils numériques délicats. Prévoir votre batterie.
- Utile pendant tout le séjour : lingettes, du sérum physiologique, pour les yeux et le nez, (c'est très important), de la protection solaire, des lunettes solaires, des mouchoirs papier, une lampe de poche, un duvet, un stick à lèvres.
- Le climat est sec, nos muqueuses sont déshydratées, nous vous conseillons vivement le sérum physiologique.
- Et des « coton tige », bambou de préférence.
- Nous pouvons emmener des bougies, des cadeaux, (visite dans les villages, stylo, crayons, cadeaux utiles...)
- Prendre également des petits sachets pour nos déchets, le désert est propre et la nature nous tend ses bras, respectons la, et épargnons la.
- Il n'est pas nécessaire d'emmener beaucoup de vêtements,

À titre d'exemple :

- 3 t.shirts, 2 pantalons, 1 bermuda, sous-vêtements, chaussettes de marche, chaussures de marche légères, une paire de sandales, des chaussettes chaudes, (les nuits et soirées sont fraîches), 1 tenue de yoga, votre tapis de yoga.
- Une polaire, un duvet, un petit sac à dos pour les petits objets et votre bouteille d'eau lors des trekking.
- Les femmes éviterons de porter des tenues trop découvertes, (short et brassière)... nous avons pour principe de respecter aussi la culture, et sans être totalement couvertes, nous pouvons rester correctement vêtues.. et parfaitement libres de nos mouvements.
- Exemple :
- Vêtement style Saroual, ou pantalon large, débardeur et foulard pour protéger vos épaules et

votre nuque du soleil...pensons vraiment « soleil » « protection » « culture »

Impératifs et exigences – Formalités obligatoires -

- Assurances accidents de la vie
- Assurance responsabilité civile,
- Passeport à jour,
- Certificat médical de moins de 3 mois.
- Nous validerons ensemble tous ces documents indispensables.

Contacts :

Dominique ROBIN - 06 12 77 26 65 - yogadevaki@gmail.com

Mobarek LAROUSSI – 00212 670 362 781 – Takojt.mobarek@gmail.com