

Heure d'enregistrement:

12:00

Heure de départ:

18:00

Avant le départ et en revenant du trek et yoga vous avez la possibilité de dormir dans un bivouac fixe dans le désert ou dans un riad. Les lieux sont tenu par des nomades natifs du désert et qui ont à cœur de vous réserver le meilleur accueil possible.

Des moments inoubliables !

Programme

Jour 1: Marrakech

Visite de la ville nuit à l'hôtel de Marrakech.

Séance de yoga vinyasa

Jour 2: Tizi n'Tichka - Agdz – Zagora – M'Hamid el Ghizlane

Départ à 08:00 de Marrakech en transport privé pour M'Hamid el Ghizlane en passant par le col de Tizi n'Tichka.

Visite des kasbahs de Tamdakhte et de Aït Benhaddou.

Arrêt à Ouarzazate pour le déjeuner. Suite direction Zagora. Visite de la ville d'Agdz offrant un superbe panorama sur la vallée du Drâa. Poursuite du circuit le long de la vallée jusqu'à Tansikht. Arrêt à Tamegroute. Visite de la bibliothèque coranique, de la kasbah souterraine et de la poterie traditionnelle. Départ pour M'Hamid el Ghizlane, arrivée à notre bivouac Ras Nikhal, dîner, folklore nomade et nuit sous tente.

- Séance de yin yoga

Jour 3

Dans la matinée, départ à pied accompagné de la caravane de dromadaires et de l'équipe de l'oiseau du désert (ses chameliers, ses guides et ses cuisiniers). La marche partira de M'Hamid El Ghizlane pour aller en direction de la tête de la lahnanich. Vous y prendrez le repas de midi à l'ombre des tamaris ou accacia. La marche vous mènera vers erg Dwib, dune du loup, animal dont la présence affectait les nomades et leurs troupeaux. Vous y installerez le bivouac et passerons la soirée autour du feu et sous les étoiles.

- Séance de yin yoga et méditation

Jour 4

Après un bon petit déjeuner, la caravane repartira en direction d'erg Outenir, dune à la couleur bien particulière où vous installerez le bivouac pour la nuit.

- Séance de yoga Nidra

Jour 5

Vous irez vers erg Zahar, dune hurlante, une des deux plus grandes dunes du Maroc, située à proximité de l'Algérie, pour profiter de l'après-midi et de la soirée autour du feu.

- Séance de yin yoga et méditation

Jour 6

Vous traverserez la vallée du Drâa. L'oued Drâa est le plus long fleuve du Maroc avec 1 100 kilomètres. Il est souvent à sec comme on peut le voir sur la photo. Vous passerez la nuit près du puits d'oued Naham.

- Séance de méditation en pleine conscience avec bol tibétain et chants mantras.

Jour 7

Vous continuerez à suivre la vallée du Drâa jusqu'au repas de midi. Il sera ensuite temps de retourner en direction de M'Hamid dormir pas loin de mhamid pour prendre un hamam c'est qui envie et visiter le kasbah de mhamid

- Séance de yin yoga et méditation

Jour 8

Retourner à Marrakech arrivée vers 18:00