

Yoga & Randonnée

Borj Biramane – Maroc

Marchez, Respirez, Savourez

du 6 au 13 novembre 2019

7 jours aux portes du désert sud marocain

Randonnées, Yoga, beauté du site, chaleur humaine ...

Avant la plongée dans l'hiver, venez vous gorger de soleil marocain et vous régénérer grâce au Yoga et à la marche dans les montagnes de l'Anti-Atlas.

- * Le Yoga pour apprendre à respirer et à oxygéner tout son corps
- * La marche pour reprendre pied dans la nature
- * Le Maroc pour la chaleur et la qualité de son accueil
- * Les montagnes, canyons, désert, oasis pour leur pureté authentique

Intervenante :

Charlotte Sigwalt

Professeur de Yoga et Accompagnatrice en Montagne diplômée d'Etat

Séjour ouvert aux adultes en bonne santé avec une condition physique suffisante pour randonner sur 500 m de dénivelé positif en montagne.

Maroc - 6 au 13 novembre 2019

Programme* :

J1 - Mercredi 6 novembre

Arrivée dans l'après-midi : Accueil, installation, collation de bienvenue

18h00 : Début du séjour. Séance de Yoga : ancrage et relaxation

19h00 : Diner

20h00 : Cercle de parole d'ouverture, méditation guidée

J2 - Jeudi

7h00 : Au lever, infusion

7h15 : 45 min de Yoga matinal

8h00 : Petit déjeuner

9h00 : Départ à pied pour la visite du **vieux village de Icht** avec un guide local (rue sombres, vieille mosquée, maisons antiques) puis découverte de la palmeraie et son fonctionnement (partage de l'eau, les jardins, ...) Découverte de "l'ancien temps" des berbères marocains.

13h00 : Déjeuner ou pic-nique

14h00 : Temps libre piscine repos

17h30 : Pratique de Yoga

19h00 : Diner

J3 - Vendredi

7h00 : Au lever, infusion

7h15 : 45 min de Yoga matinal

8h00 : Petit déjeuner

8h45 : Départ en taxi (75km) pour une randonnée journée en montagne à **Amtoudi** avec un guide local. Visite des greniers Id Aissa et Aguelay dans les Gorges Ain Bougaa. Circuit en boucle - 6 h de marche - 12 km - 500 m de dénivelé positif.

18h00 : Retour au Borj / Temps libre piscine repos

19h00 : Diner

20h00 : Yin Yoga

J4 - Samedi

7h00 : Au lever, infusion

7h15 : 45 min de Yoga matinal

8h00 : Petit déjeuner

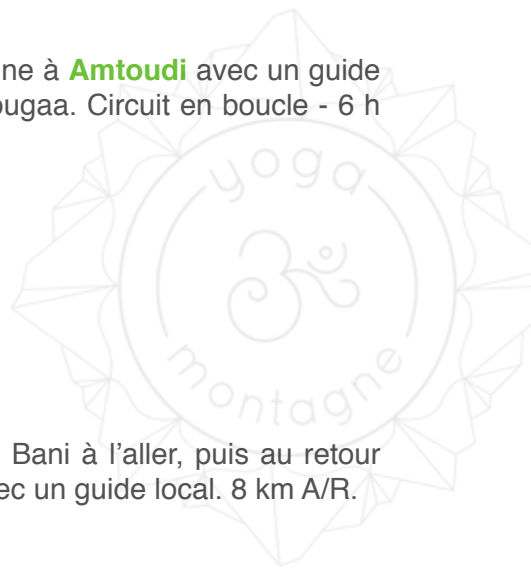
9h00 : Départ à pied pour le **barrage de Tircht** en longeant le Jbel Bani à l'aller, puis au retour traversée d'une forêt d'acacias. Découverte de gravures rupestres avec un guide local. 8 km A/R.

13h00 : Déjeuner ou pic-nique

14h00 : Temps libre piscine repos

17h30 : Pratique de Yoga

19h00 : Diner



J5 - Dimanche

7h00 : Au lever, infusion

7h15 : 45 min de Yoga matinal

8h00 : Petit déjeuner

8h45 : Départ en taxi (60km) pour une randonnée dans le : **Le Canyon d'Akoerda**. Cette randonnée très confidentielle parcourt le canyon et le taxi nous retrouve à la sortie à Igmir.

6h de marche - 23 km - Dénivelé : 550 m négatifs. Très longue randonnée époustouflante de beauté, commençant sur un plateau pour descendre par une piste caillouteuse puis au fond d'un canyon quasiment sec avec quelques résurgences d'eau, des lauriers roses, palmiers, arbres à papillon, et autre végétation saharienne.

19h00 : Retour au Borj

19h30 : Dîner

20h00 : Yin Yoga

J6 - Lundi

7h00 : Au lever, infusion

7h15 : 45 min de Yoga matinal

8h00 : Petit déjeuner

9h00 : Départ en taxi (15km) pour le **Souk hebdomadaire de Tamanart**. Après la découverte de ce superbe souk typique, marche et pic-nique dans les palmeraies de l'oued Tamanart.

15h00 : Temps libre piscine repos

17h30 : Pratique de Yoga

19h00 : Dîner

20h30 : Yin Yoga

J7 - Mardi

7h00 : Au lever, infusion

7h15 : 45 min de Yoga matinal

8h00 : Petit déjeuner

9h00 : Départ à pied pour gravir le **Jbel Bani** face au Borj. Randonnée hors piste avec une descente du côté "Fejoa" (grand espace ouvert et arboré d'acacias). 3h de marche Dénivelé : 300 m. Vue magnifique sur le désert. Méditation au sommet si le temps le permet.

13h00 : Déjeuner ou pic-nique / Temps libre piscine repos

17h00 : Pratique de Yoga

19h00 : Dîner

20h30 : Cercle de parole de fermeture

22h00 : Fin du séjour

J7 - Mercredi 13 novembre

Départ transfert pour l'aéroport d'Agadir avec petit déjeuner sur place ou à emporter en fonction de l'heure des vols et des départs.

* Sujet à modification suivant les besoins de nos convives et les conditions météorologiques.

8 jours et 7 nuits

Prix par personne :

Bungalow de 4 ou 6 pers.	850 €
Bungalow single	890 €
Chambre double	950 €
Chambre simple	1090 €

Ce prix inclut :

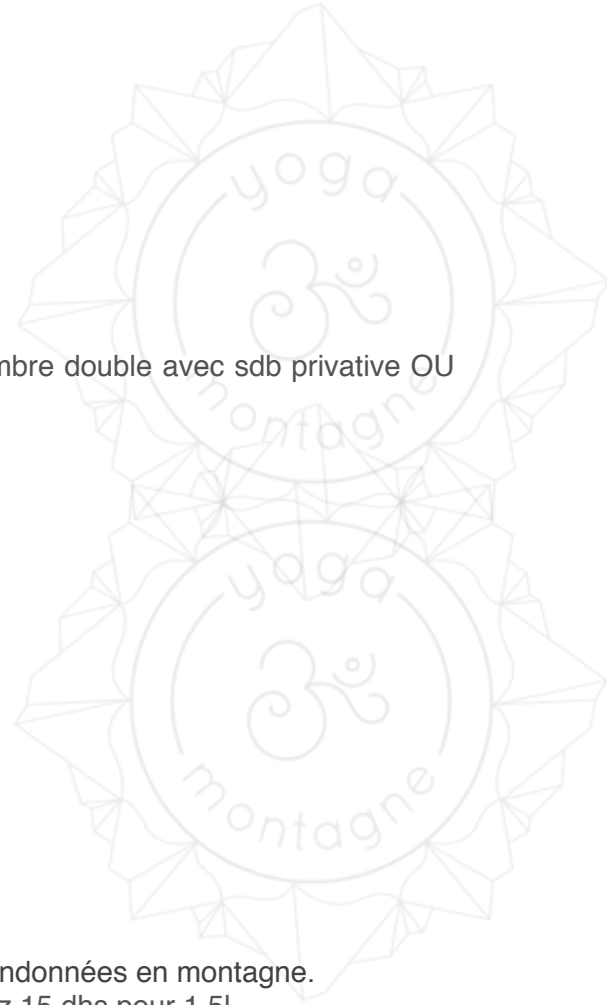
- 7 nuits en bungalow* avec espace sanitaire collectif OU chambre double avec sdb privative OU chambre simple avec sdb privative
- 7 diners
- 7 petits-déjeuners
- 7 pic-niques
- 14 cours de Yoga
- 2 randonnées en montagne avec un guide local
- 4 sorties natures à la demi-journée
- Accès illimité à la piscine
- Le transfert jusqu'à Borj Biramane
- Assurance Assistance Rapatriement

Ce prix n'inclut pas :

- Le billet d'avion jusqu'au Maroc
- Assurance Annulation, Interruption et Bagages
- Les petits snacks et autres vivres de courses utiles lors des randonnées en montagne.
- Les boissons prises sur place. Pour l'eau en bouteille, comptez 15 dhs pour 1,5l
- Les pourboires en dirhams pour les guides locaux
- Le pourboire pour votre encadrante préférée ;-)

Yoga pratiqué :

- Hatha Yoga
- Vinyasa Flow Yoga
- Yin Yoga



Lieu : www.borj-biramane.com

Auberge Borj Biramane
Sarl Borj Ouabelli
Village de Icht
BP74 – 84100 Fam El Hisn
Province de Tata
Sud Maroc

Nota / Informations importantes :

Programme :

- Le programme pourra être sujet à modifications suivant les besoins de nos convives et les conditions météorologiques.
- Certaines journées et randonnées pourront être inversées, afin de s'ajuster au mieux aux besoins du groupe.

Passeport, Visa :

Vous devez obligatoirement être titulaire d'un **passeport** à jour pour voyager au Maroc. Pas de visa nécessaire pour les ressortissants français.

Monnaie

La devise nationale est le Dirham (MAD) : 1 Dirham = 0,092 €.
(le change est souvent simplifié en 1€ pour 10 Dirhams)

Climat

Notre séjour se déroule au sud du Maroc aux portes du désert. En novembre, le climat peut-être très chaud en milieu de journée.

Comme dans tous les déserts, il peut y avoir des heures très chaudes suivies de moment frais en soirée et au petit matin. Prévoyez des vêtements en conséquences.

Alimentation

Repas végétariens, d'inspiration locale de type tajines végétariens, couscous végétarien, humus.
Pour toute spécificité alimentaire de type intolérance ou allergie, merci de le signaler **AVANT** votre inscription.

Dépenses supplémentaires à envisager :

Taxi pour Borj Birmane environ 1200 Dirhams le trajet aller-simple jusqu'à 6 personnes.

Repas des jours 1 et 8.

Visite d'un ancien grenier fortifié (Agadir) : 20 Dirhams (environ 2 €).

Eau en bouteille. Sur place : 15 dirhams pour 1,5l.

Cercle de parole :

Deux cercles de parole seront facilités lors de ce séjour. Un cercle d'ouverture et un cercle de clôture.

Le cercle de parole est une pratique issue de la tradition Amérindienne où chacun a accès à la parole libre, sur un thème donné dans un climat de bienveillance de d'écoute active.

Équipement

Randonnée :

- Paire de chaussure montante de randonnée à sa taille, en bon état, avec des semelles crantées et une paire de lacets neufs.
- Sac à dos de montagne et une gourde d'un litre minimum par personne.
- Vêtements chauds : gants, bonnets, polaire.
- Vêtement imperméable du type 'gore-tex' pour se protéger du vent et de la pluie.
- Protection solaire : chapeau, crème solaire, lunettes de soleil.
- Maillot de bain pour la piscine
- Pantoufles, savates, tongues ou autres babouches pour évoluer à l'intérieur du gîte.

Option :

- Bâtons de marche si vous avez l'habitude de vous en servir
- Bouteille thermos

Yoga :

- Votre tapis de Yoga
- Une légère couverture de type plaid ou écharpe pour se couvrir lors des relaxations et méditations.
- Des vêtements souples et confortables

Option :

- Brique de Yoga en liège (très légère)

Condition physique :

Séjour ouvert aux adultes en bonne santé capables de randonner en montagne 500 m de dénivelé positif. Si problème de santé particulier merci de le signaler avant votre inscription.

Pharmacie :

Vos médicaments habituels

Jeux de pansements + double peau en cas d'ampoules

Une pharmacie collective sera amenée par l'encadrement

Départ assuré :

Le séjour sera assuré à partir de 8 personnes.

La confirmation du séjour sera donné 21 jours avant la date de départ.

