

## Séjour « Bivouac sous les Étoiles »

*Bien-être et visite du sud-marocain*

### **Jour 1 : Ouarzazate - Skoura - La vallée des roses - Gorges du Dadès - Gorges du Toudra**

Le matin départ de votre hôtel de Ouarzazate ou de l'aéroport vers les gorges du Dadès. Nous passons par la palmeraie et les kasbahs de Skoura, nous continuons par la piste afin d'atteindre le village Bou-Tharar et rejoindre la kasbah de Ait-Youl. Après le déjeuner, nous continuons par la route qui serpente sur les hauteurs du Haut-Atlas jusqu'à la sortie des gorges de Toudra, promenade à pieds. Soirée et nuit dans une maison d'hôtes dans les Gorges de Toudra.

*Échanges et questions sur les pratiques des jours suivants – Temps de méditation guidée*

### **Jour 2: Gorges Toudra - Zagora - Mhamid via la vallée du Draâ**

*Réveil musculaire et hatha-yoga*

Départ des gorges Toudra, par la vallée du Draa sur une petite partie jusqu'à N'kob puis nous longeons le massif du Jbel Zaghro par la vallée et les villages, repas de midi dans la vallée, arrivée à Mhamid porte du désert, nuit et dîner au bivouac avec soirée animée.

*Yoga-Nidra et méditation*

### **Jour 3 - Mhamid - L'oasis sacrée - Chegaga**

*Réveil musculaire et hatha-yoga*

Après le petit déjeuner, départ en 4x4 par une piste sablonneuse pour les grandes dunes de Chegaga, les plus grandes du Maroc ; déjeuner à l'ombre des palmiers et des tamaris, petite halte à l'oasis sacrée. L'après-midi reprise de la piste vers Chegaga et installation au bivouac de Chegaga, pour ensuite grimper sur la plus haute dune pour assister au coucher de soleil, soirée et nuit au bivouac.

*Initiation à l'auto-massage des pieds*

*Yoga-Nidra et méditation au coucher du soleil*

### **Jour 4 : Journée dans les dunes de Chegaga et au bivouac**

*Réveil musculaire*

Petit déjeuner au bivouac puis départ pour une matinée marche dans les dunes (2h30) dont un temps de *balade méditative dans les dunes*.

Puis retour au camp : repas et après-midi libre au bivouac, coucher de soleil

sur les dunes et soirée à la belle étoile.

*Yoga des yeux puis Yoga-Nidra et méditation au coucher du soleil*

### **Jour 5 : Journée consacrée au désert - Erg Chegaga - Oasis Mohet Solah - Chegaga**

*Réveil musculaire et hatha-yoga*

Le matin après un bon petit déjeuner, départ en 4x4 à travers les dunes avec pique-nique dans la nature pour apprécier les paysages grandioses et l'immensité du désert ... Ensuite retour au bivouac, repos, balade à dromadaire pour admirer le coucher de soleil sur les dunes de erg Chegaga, diner et nuit au bivouac.

*Yoga-Nidra et méditation au coucher du soleil*

### **Jour 6 : Chegaga- Foug zguid - L'oasis de Fint**

*Réveil musculaire et hatha-yoga*

Départ pour l'oasis de Fint par la piste entre l'erg de Chegaga et le lit desséché du Drâa en passant par le lac Iriqui, vaste surface de sable damé, puis par Foug Zguid où nous retrouvons la route jusqu'à Taznakht, ville des coopératives de tapis. Nous continuons vers Ouarzazate et l'oasis de Fint, magnifique oasis de montagne, véritable trou de verdure au milieu des rochers, nuit et diner en maison d'hôtes à Ouarzazate.

*Yoga-Nidra et méditation*

### **Jour 7 : Journée les kasbahs de Ouarzazate**

*Réveil musculaire et hatha-yoga*

Départ de Ouarzazate en 4x4 par le Haut-Atlas, en passant par la fameuse kasbah d'Ait Ben Haddou (classée au patrimoine de l'Unesco). Visite du village dans les ruelles en pente. Nous continuons la piste pour découvrir les villages berbères accrochés au flanc de montagne dans la vallée de l'Ounila. Arrivée à Telouet pour le déjeuner et visite de la Kasbah du Pacha Glaoui, la plus haute kasbah dans les montagnes de l'Atlas. Retour à Ouarzazate par la route goudronnée, nuit en maison d'hôtes.

(En fin de journée possibilité d'aller dans un hammam traditionnel à Ouarzazate – coût supplémentaire).

*Yoga-Nidra et méditation*

### **Jour 8 :**

*Méditation de départ*

Transfert le matin de votre hôtel à l'aéroport.