



Om'ouvement de l'hôte



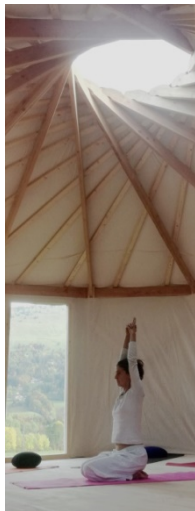
Stage au Sahara Sud Maroc

KUNDALINI YOGA, L'ESPRIT CREATIF

**Durée: 9 jours sam. au dim.
Dates : 19 au 27 octobre 2019**



Om'ouvement de l'hôte et Zafrani Trek vous propose une immersion de Kundalini Yoga, de développement personnel et spirituel dans la région de Mhamid al Ghizlan dans le Sahara marocain. En randonnée itinérante, vous entrez dans l'univers unique du désert, pratiquez quotidiennement des pranayamas, des kriyas, des mantras entre autre au lever du soleil, vivez et partager de puissantes expériences.



Pour ce processus sur une semaine, Caroline reste fidèle aux enseignements reçus en Kundalini Yoga auprès de Karta Singh et elle ajoute, mélange, interconnecte des moments de créativité, d'exploration de soi utilisant son savoir en tant qu'art/danse thérapeute, le tout accompagné de temps de parole.

Marchant aussi sur la voie spirituel du Chemin rouge, Caroline se nourrit beaucoup de ces enseignements ancestraux dans sa pratique et de ce que la nature nous offre en apprentissage, en spiritualité.

Chaque proposition permet à chacun de trouver sa liberté dans l'expression de sa créativité, permet au corps de se libérer du Mental, d'accéder au lâcher prise et de vivre émotionnellement et énergétiquement ce qu'il doit traverser à l'instant T.

L'important dans cette immersion est d'avoir l'envie de découvrir une partie de nous inconnue, de rentrer en lien avec soi, avec les autres en conscience.

C'est aussi s'offrir un temps loin de nos habitudes, de nos dépendances matérielles afin de laisser émerger notre être véritable et supérieur.

PROGRAMME**Jour 1 19.10.19**

samedi

VOL GENEVE – CASABLANCA - OUARZAZATE

Vol Royal Air Maroc avec escale Casablanca

Arrivée : 23h59

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel

Il est possible d'arriver avec un autre vol, le rendez-vous est à Ouarzazate le 19.10 pour logement avec le groupe. Nous pouvons réserver un transport pour les personnes arrivant à Marrakech (prix en supplément)

Nuit en hôtel simple et confortable

Jour 2 20.10.19**OUARZAZATE – ZAGORA - M'HAMID – BIVOUAC**

Transfert routier de ~260 Km en minibus confortable

Tout au long de la route, vous découvrez de magnifiques paysages de palmeraies et les Kasbah de la vallée de Draa. Repas à Zagora. Arrivée à Mhamid, aux portes du désert, vous poursuivez votre route jusqu'au village du vieux Mhamid niché dans la palmeraie. Rencontre avec les chameliers et les dromadaires. Vous entrez dans le désert pour un premier contact avec les sables. ~1h30 à 2h00 de randonnée vous conduit dans un joli bivouac rond, loin de toute agitation. Présentation et entrée en stage par Caroline.

Nuit en bivouac fixe confortable, chambres de 2 à 4 pers

Jour 3 21.10.19**JOURNEE DE STAGE EN BIVOUAC FIXE**

Pratique : Kundalini yoga, introduction philosophie Yoguïque, créativité, méditation. Le bivouac Nour est réservé pour le groupe. Il est confortable et installé dans un lieu serein au pied de douces dunes. Les tentes en terre crue forment un grand cercle, vous pouvez y profiter d'un hammam. Une grande tente caïdale peut être préparée pour la pratique à l'ombre, bien qu'en octobre le climat se prête bien à une pratique en plein air.

Nuit en bivouac fixe confortable



- Jour 4 à 7**
22 au 25.10.19 4 JOURS DE RANDONNEE - STAGE EN ITINERANCE
- Randonnée pédestre avec dromadaires de bâts d'ergs en ergs en privilégiant les zones de dunes pour les bivouacs.
- Journée type qui pourra être adaptée selon les besoins :
Pratique le matin, petit déjeuner, marche de ~3h à 4h en 1 fois, repas, moment de repos, pratique l'après-midi, repas et soirée autour du feu.
- 3 nuits en bivouac mobile : 1 grande tente messe, 1 tente cuisine, tentes igloos 3 places pour 2, possibilité de dormir à la belle étoile
- Le 25.10 arrivée dans l'après-midi dans un confortable bivouac fixe dans la palmeraie de Mhamid.
- Jour 8 26.10.19** MHAMID EL GHIZLAN – OUARZAZATE
- Retour sur Ouarzazate avec repas sur la route. Visite possible sur la route de la Zawya et de la librairie de Tamgroute ou fin d'après-midi libre à Ouarzazate, selon envie du groupe.
- Nuit en hôtel simple et confortable
- Le minibus peut continuer sur Marrakech depuis Ouarzazate pour les personnes ayant leur vol le lendemain à Marrakech et de réserver un hébergement (prix en supplément)*
- Jour 9 27.10.19** VOL OUARZAZATE – CASABLANCA - GENEVE
dimanche
- Transfert à l'aéroport
Vol Royal Air Maroc avec escale Casablanca



ASPECTS PRATIQUES

Hébergement et Pension

En pension complète : petits déjeuners copieux, repas froids léger à midi, repas complets chauds le soir.

Nous informer de tout régime spécial et/ou allergies

Bivouac rando : matelas mousse, tente igloo 3 places pour 2, tente cuisine et tente messe

Bivouacs fixes : bungalows avec matelas et literie pour 2 à 4 personnes – sanitaires

Autres hébergements :

Hôtel simple et confortable à Ouarzazate

Chambres à 2 personnes, chambre single sur demande en supplément

Encadrement

guide marocain diplômé, cuisinier, chameliers et personnel des bivouacs

Déplacement

Transferts en minibus confortable agréé tourisme

Transfert bagages 4x4 locaux Mhamid - bivouac fixe

Températures

En octobre: douce à chaude la journée (20-30°), fraîche la nuit (10°- 15°).

Prix

Tarifs tout compris aéroport – aéroport Ouarzazate

850 Euros/pers

Ce prix comprend :

La prise en charge à l'aéroport d'Ouarzazate, 2 nuits en hôtel à Ouarzazate, 3 nuits en bivouac fixe, 3 nuits en bivouac mobile, l'encadrement par un guide diplômé, un cuisinier et 3 à 4 chameliers selon nombre de participants les transports internes, l'encadrement, la pension complète.

Il ne comprend pas :

Les vols, les boissons et consommations personnelles en restaurant, les entrées pour visite, l'achat de souvenirs, les pourboires

Supplément transfert Marrakech taxi privé ou minibus = ~800 dirhams/ trajet à partager par nombre de passager (à confirmer)

Vous pouvez bénéficier d'un tarif groupe dès 10 personnes pour le vol Genève-Ouarzazate avec inscription avant l'été

(à confirmer par l'agence RAM Genève)

Sinon les participants peuvent acheter leur vol de manière individuelle avec RV à Ouarzazate le 19.10 le soir.

EQUIPEMENT ET MATERIEL PERSONNEL

- ❖ Equipement pour la pratique du yoga

- ❖ Tapis et zafu sont à disposition en prêt
- ❖ Petit sac à dos confortable (~15-20litres) pour les affaires de la journée
- ❖ Sac de voyage solide qui sera porté par les animaux de bât (max 12kg/pers)
- ❖ Sac de couchage moyen à chaud (voir T° ci-dessus)
- ❖ Baskets à semelles profilées et sandales type « teva », crocs ou babouches idéales pour le soir
- ❖ Casquette et lunettes de soleil, foulard chèche (longue écharpe en coton, fournies)
- ❖ Vêtements légers (manches longues) et vêtements chauds adaptés à la randonnée
- ❖ Vêtements de rechange (1 sac peut être laissé à Ouarzazate)
- ❖ Bonnet, collant thermique et petite doudoune sont conseillés pour le matin et le soir
- ❖ Protection solaire: lèvres et peau
- ❖ En cas de vent de sable dans le désert, il est pratique de se munir d'un masque de ski qui protège bien les yeux. Lentilles de contact déconseillées.
- ❖ Thermos ou gourde pour la marche (bouteille PET 1,5l. convient aussi)
- ❖ Lampe frontale ou lampe de poche
- ❖ Lingettes humides pour la toilette
- ❖ Briquet (pour brûler les papiers)
- ❖ Effets de toilette et médicaments personnels
- ❖ Appareil photo, jumelles (facultatif, protection contre le sable !)
- ❖ Pharmacie de 1er secours de voyage (voir pour le groupe)
- ❖ Passeport d'une validité de 6 mois au moins à la date du retour pour les Européens.
Pas besoin de visa pour le Maroc
- ❖ Argent : Euros. L'achat de Dirham se fera sur place.
- ❖ Assurance accident rapatriement valable au Maroc obligatoire
- ❖ Il est conseillé de :
 - faire un rappel pour la diphtérie et le tétanos
 - si sensibilité, prendre avec soi un gel désinfectant pour les mains, du bioflorin (probiotique), carbolevure ou similaire

Contact et inscriptions

France : contact@omouvement-de-lhetre.com
Caroline TEILLIER, enseignante Kundalini Yoga
Association Om'ouvement de l'hêtre
F +33 (0)6 12 43 50 60

Suisse : trek@zafrani.ch
Sissi DE GIULI JADID associée et gérante ZAFRANI Sàrl
Accompagnatrice en montagne brevet fédéral ASAM-UIMLA
CH +41 (0)79 337 93 68 – Maroc +212 613 88 05 26