

*PROGRAMME « BIVOUAC SOUS LES ÉTOILES »  
Découverte du Sud marocain, yoga et méditation  
2022/23*

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

Le matin départ de l'aéroport vers les gorges du Dadès. Nous passons par la palmeraie et les kasbahs de Skoura, nous continuons par la piste la fin de la palmeraie ensuite 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, promenade à pied. Soirée et nuit dans une maison d'hôtes dans les Gorges du Dadès.

Échanges et questions sur les pratiques des jours suivants et temps de méditation guidée

**Jour 2 : Gorges Dadès - Zagora - Mhamid El Ghizlaine via la vallée du Draâ**

Réveil musculaire et Hatha-Yoga

Départ des gorges Dadès 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

**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.

Yoga des yeux et méditation

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

Réveil musculaire et Hatha-Yoga

Petit déjeuner au bivouac puis départ pour une matinée de marche dans

les dunes (2h30). Puis retour au camp : repas et après-midi libre au bivouac, coucher de soleil sur les dunes et soirée à la belle étoile.

Initiation à l'auto-massage des pieds et Yoga-Nidra

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

Balade méditative au lever du soleil

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.

Méditation

### **Jour 6 : Journée désert et village**

Réveil musculaire et Hatha-Yoga

Petit déjeuner et départ vers 10h pour la découverte d'un village en plein désert avec des dunes au bord de la vallée du Drâa, balade à pied dans les dunes, pique-nique sous l'ombre des Tamaris et retour au bivouac dans l'après midi diner et soirée animée autour du feu ...

Yoga-Nidra

### **Jour 7 : 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.

Possibilité d'aller dans un hammam traditionnel (optionnel)

Méditation

### **Jour 8 : Ouarzazate - L'aéroport**

Petit déjeuner et transfert le matin de votre hôtel à l'aéroport.