

Séjour YOGA, l'été en Montagne au Maroc juin 2023

Jour 1 : Arrivée à Ouarzazate

Arrivée à l'aéroport de Ouarzazate, journée à Ouarzazate, diner et nuit dans un Riad.

En fin d'après-midi : échanges et questions sur les pratiques des jours suivants puis Yoga doux et/ou Yoga-Nidra suivis d'un temps de méditation

Jour 2 : Vers jbel Siroua

Avant le petit-déjeuner : réveil musculaire et Hatha-Yoga

Départ le matin à 10h en minibus avec chauffeur vers les montagnes de jbel Siroua, installation dans un gîte, après midi tranquille dans la vallée. Diner et nuit au gîte.

En fin d'après-midi : Yoga doux et/ou Yoga-Nidra suivis d'un temps de méditation

Jour 3 :

Avant le petit-déjeuner : réveil musculaire et Hatha-Yoga

Le matin départ à pied après le petit-déjeuner vers 9h pour une belle balade et un pique-nique dans la vallée et les gorges (environ 5 heures de marche), retour l'après midi au gîte.

En fin d'après-midi : Yoga doux et/ou Yoga-Nidra suivis d'un temps de méditation

Jour 4 : villages berbères et bivouac

Avant le petit-déjeuner : réveil musculaire et Hatha-Yoga

Après le petit-déjeuner départ vers 10h pour une journée vers les villages berbères à la découverte du mode de vie locale et des familles qui travaillent dans les champs (environ 6 heures de marche), bivouac dans la montagne : une nuit sous tente.

En fin d'après-midi : auto-massage des pieds puis Yoga-Nidra et/ou méditation

Jour 5 : retour au gîte

Avant le petit-déjeuner : réveil musculaire et Hatha-Yoga

Départ vers 9 h le matin, retour vers le gîte par les sentiers de montagne (environ 4h de marche), arrivée en fin de matinée pour le déjeuner, après midi tranquille, dîner et nuit au gîte.

Yoga des yeux puis Yoga-Nidra suivis d'un temps de méditation

Jour 6 : Ait ben Haddou

Avant le petit-déjeuner : réveil musculaire et Hatha-Yoga

Après le petit-déjeuner, départ vers 11h avec le minibus pour la visite de Ait ben Haddou, balade dans le Ksar, repas dans le village et en fin d'après-midi retour à Ourzazate pour le dîner et la nuit dans un riad.

Avant le dîner : Yoga doux et/ou Yoga-Nidra suivis d'un temps de méditation

Jour 7 : Marché et hammam de Ouarzazate

Avant le petit-déjeuner : réveil musculaire et Hatha-Yoga

Petit-déjeuner et balade au Marché de Ouarzazate pour des achats, temps libre, et pour ceux qui le souhaitent possibilité d'aller au Hammam, dîner et nuit au Riad.

Avant le dîner : Yoga doux et/ou Yoga-Nidra suivis d'un temps de méditation

Jour 8 :

Le matin transfert à l'aéroport.