



©Cédric LE GOUALLEC

SÉJOUR AUX PORTES DU DÉSERT MAROCAIN À DAR PARU DU 2 AU 9/4/23

7 jours et 6 nuits en pension complète, à OULED DRISS, oasis aux portes du désert Saharien.

Soins Ayurvédiques, yoga, ateliers de développement spirituel/conscience, contemplation et marche dans le désert, favoriseront un cheminement vers l'essentiel: nous-même.



©Cédric LE GOUALLEC

PROGRAMME

Samedi 2 avril: départ pour MARRAKECH et nuitée à l'hôtel. L'aéroport est situé à moins de 15 min de l'hôtel.

Dimanche 3 avril à 7h: transfert MARRAKECH / DAR PARU en minibus (8h de trajet).

La route vers DAR PARU fait partie intégrante de ce beau voyage. Nous traverserons l'Atlas et ses montagnes enneigées, les déserts rocaillieux puis progressivement nous avancerons vers le magnifique désert du Sahara.

Du lundi au vendredi

7h: Méditation au lever du soleil sur les dunes.

7h30/8h30 (sauf vendredi): séance de vinyasa yoga / Pranayama

8h45: petit-déjeuner

Du lundi au mercredi

Chaque participant recevra un soin de 1h chaque jour (sauf le jeudi). Un groupe recevra les soins le matin et l'autre groupe en fin d'après-midi, en alternance.

9h30 / 12h: soin ou temps libre (visite des villages Ouled Driss et M'hamid, piscine à l'eau de source etc...)

12h30: déjeuner (repas végétariens)

14h/16h: Ateliers

Thème abordé: " Les Rêves, messagers de notre santé mentale et physique. Les comprendre pour mieux se connaître " .

Comment s'en souvenir / Comment les interpréter / Pratiques respiratoires et corporelles.

16h30 / 18h30: Soins pour les personnes ne les ayant pas reçus le matin.

Possibilité de recevoir des soins supplémentaires avec Paru ou Samir durant les temps libres.

Jeudi

9h30 / 12h: visite du marché de TAGOUNITE

12h30: déjeuner

15h: départ pour **un bivouac dans le désert.** 2h de marche ou à dos de dromadaire (au choix).

Les dromadaires, très chers aux berbères, sont bien traités et indispensables au travail et à l'autonomie des habitants.

Dîner à la belle étoile et nuitée sous tente 2 ou 3 personnes ou seul à la belle étoile,

Vendredi:

7h: lever de soleil puis retour à Dar Paru après le petit-déjeuner

12h30: déjeuner

14h /18h: soins et temps libre

20h: soirée de clôture

Samedi 9h: retour en minibus vers Marrakech et nuitée à l'hôtel.

Dimanche: Transfert à l'aéroport (à 15 min de l'hôtel) et retour en France.

NOTRE EQUIPE

Notre Hôte: Paru et son équipe nous accueilleront pour un séjour en toute simplicité mais tout confort dans un véritable oasis à la porte du désert. Paru est également thérapeute depuis 30 ans et excellente cuisinière, elle propose une cuisine aux 6 saveurs préparées avec des produits frais uniquement et la plupart issus de son potager.

Amandine GALTIER: Praticienne en Ayurveda, formatrice et fondatrice du centre d'Ayurveda Ô BANYAN dans l'Aude. En charge des soins, séances de yoga et ateliers.

Saïda BOUDINA: Praticienne en soins et massages ayurvédiques à Forcalquier (13).

Samir: Thérapeute corporel travaillant à Dar Paru, Samir pratique le massage depuis son enfance et propose des soins uniques adaptés à chaque personne selon son ressenti. Ses soins touchent l'âme autant que le corps.

Si vous souhaitez plus d'information sur le lieu, les chambres etc... voir le site internet de DAR PARU:
<http://dar-paru.com/html/fr/zimmer.html>

TARIF (hors vols A/R)

- **Stage de 5 jours + transfert Marrakech / Dar Paru A/R en minibus + Adhésion à l'association (30 euros) : 810 euros**

Le stage comprends: 4 soins (dont un avec Samir) - les séances de yoga et ateliers - le bivouac - le taxis A/R pour le marché de Tagounite + animation du vendredi soir.

- **Hébergement en pension complète (à régler auprès de l'hôte):**

En chambre double partagée ou couple: 360 euros

En chambre individuelle (selon disponibilité): 510 euros

Soit un total de:

- **1170 euros en chambre double partagée / 1320 euros en chambre individuelle.**

Ce tarif ne comprend pas:

- **Les vols A/R (avec la compagnie RYANAIR: entre 50 et 100 euros A/R)**
- **Le transfert en taxi Aéroport/Marrakech et Marrakech/aéroport (environ 15 euros)**
- **Les 2 nuitées à l'hôtel du 2 au 3 avril et du 8 au 9 avril (nuitée entre 25 et 40 euros)**
- **Les pauses repas lors du transfert A/R Marrakech / Dar Paru (environ 3 euros le petit-déjeuner et 8 euros le déjeuner).**
- **Les soins supplémentaires avec Samir ou Paru (40 ou 45 euros / soin).**

Nous vous accompagnerons dans le choix de vos vols si besoin et vous transmettrons les coordonnées d'un hôtel. Un groupe Whatsapp sera créé avec tous les participants.

- **Un entretien téléphonique est demandé si nous ne nous connaissons pas encore.**
- **La réservation s'effectue après avoir retourné le dossier d'inscription accompagné d'un acompte de: 240 euros.**
- **Le règlement de l'hébergement s'effectuera en 2 fois directement auprès de l'hébergeur: un acompte 80 euros à l'inscription puis le restant sur place en espèces.**
- **Le règlement du stage peut s'effectuer en plusieurs fois**
- **En cas de restrictions sanitaires les sommes versées à l'association seront intégralement remboursées.**
- **Nombre de places strictement limité à 10 personnes.**

**INSCRIPTION /RENSEIGNEMENTS:
WWW.O-BANYAN.COM / 06 50 24 62 39**