



SÉJOUR DANS LE DÉSERT MAROCAIN

Du 20 au 26/10/24

LES RÊVES: MESSAGERS DE NOTRE SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE
YOGA, MÉDITATION
BIVOUAC D'UNE NUITÉE DANS LE DÉSERT





PROGRAMME

SAMEDI 19 OCTOBRE 2024 au plus tard: DÉPART libre pour MARRAKECH puis nuitée à l'hôtel.

DIMANCHE 20 OCTOBRE à 8h: 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.

LUNDI, MARDI, MERCREDI

7h: séance de vinyasa yoga / Pranayama

8h15: petit-déjeuner

9h / 11h: soin ou temps libre (visite des villages Ouled Driss, piscine à l'eau de source etc...).

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.

11h30 / 13h: Atelier théorique et pratique

Thème abordé tout au long de la semaine: " Les Rêves, messagers de notre santé mentale et physique. Les comprendre afin d'aller plus loin dans la connaissance de soi-même".

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

13h: déjeuner - Tous les repas sont végétariens

14h30: Soins pour les personnes ne les ayant pas reçus le matin et temps libre pour les autres.

17h / 18h30: Atelier pratique

Possibilité de recevoir des soins supplémentaires avec Samir durant les temps libres et selon les disponibilités.

JEUDI 24 octobre: le matin yoga de 7h à 8h puis visite du vieux village de Ouled Driss et du village de tagounite.

L'après-midi à 15h: départ pour le bivouac dans le désert - 2h de marche ou au rythme des dromadaires (au choix).

Les dromadaires, très chers aux berbères et indispensables au travail et à l'autonomie des habitants, sont très bien traités par Rachid, fils de nomade et son équipe.

17h: Ateliers pratiques

19h30: dîner à la belle étoile

20h30: Yagya (rituel védique)

La nuitée se vit au choix: sous tente confortable 2 ou 3 personnes ou seul à la belle étoile. Matelas, draps et couvertures sont fournis ainsi que l'eau.

Vendredi 25 octobre

Petit-déjeuner

10h: Retour à DAR PARU à pied ou à dos de dromadaire

14h: soins

20h: cérémonie festive de clôture

Samedi 26 octobre à 9h: retour vers Marrakech en mini-bus

Prévoir un retour en France à partir du dimanche 27 octobre 2024.

NOTRE EQUIPE

Paru, notre Hôte: Paru et son équipe nous accueillent pour un séjour en simplicité mais tout confort dans une véritable oasis aux portes du désert. Ils nous offrent une cuisine végétarienne aux 6 saveurs préparées avec des produits frais, pour la plupart issus du potager.



Amandine GALTIER: consultante en Ayurveda et fondatrice du centre d'Ayurveda Ô BANYAN, Amandine est en charge des ateliers et des des soins. Passionnée par la sphère onirique, elle étudie la symbolique depuis près de 25 ans. Nos songes sont des messagers de notre santé mentale et physique, c'est en ce sens qu' elle se forme régulièrement aux différentes techniques de développement de la conscience et partage ses connaissances dans le cadre idéal du désert.



Saïda: Praticienne en soins et massages ayurvédiques à Forcalquier (13), Saïda fait également partie de l'équipe d'Ô BANYAN depuis 4 ans. Elle prodigue ses soins avec âme, conscience et humilité.



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



Rachid: Fils de nomade, Rachid nous emmène à la découverte de paysages fabuleux dans le désert qu'il connaît si bien. Avec son équipe il nous partage son amour pour le Sahara, ses connaissances et son respect pour l'environnement et les dromadaires, dont il s'occupe avec bienveillance.



SÉJOUR de 7 jours / 6 nuits

// TARIF DU STAGE + BIVOUAC //

**STAGE de 5 jours + Bivouac d'une nuitée dans le désert en pension complète + TRANSFERT A/R MARRAKECH / DAR PARU (8h) en minibus + Adhésion à l'association (20 euros) :
900 EUROS**

Le stage comprends: 4 soins (avec chaque praticiens) - les séances de yoga et ateliers au DAR PARU et dans le désert - le bivouac en pension complète - Les animations - le taxis A/R pour le marché de Tagounite.

// TARIF DE L'HÉBERGEMENT EN PENSION COMPLETE AU DAR PARU pour 5 jours et 6 nuits //

- **En chambre double partagée ou couple:** 360 euros / personne
- **En suite 3 personnes:** 360 euros / personne
- **En chambre individuelle (selon disponibilité): 510 euros / personne**
- **En suite 2 personnes:** 510 euros / par personne

Soit un MONTANT TOTAL de:

1260 euros en chambre double partagée ou suite 3 personnes

1410 euros en chambre individuelle ou suite 2 personnes

Le règlement du stage peut s'effectuer en plusieurs fois.

Ce tarif ne comprend pas:

- **Les vols A/R**, avec la compagnie RYANAIR compter environ: entre 80 et 200 euros A/R
- **Le transfert en taxi Aéroport/ hôtel Marrakech et Marrakech/aéroport:** environ 15 euros à diviser selon le nombre de personnes.
- **Les nuitées libres à l'hôtel du 19 au 20 octobre et du 26 au 27 octobre:** entre 10 et 50 euros selon le standing
- **Les pauses déjeuner lors du transfert vers et depuis DAR PARU le 16 et le 25 octobre:** 10 euros environ.
- **Les soins supplémentaires avec Samir:** 40 euros / soin.

- Nous vous accompagnons dans le choix de vos vols et vos hôtels si besoin
- 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: 270 euros.
- Le règlement de l'hébergement s'effectuera en 2 fois directement auprès de l'hébergeur: un acompte 100 euros à l'inscription puis le restant sur place en espèces.
- 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 / (+ 33) 06 50 24 62 39

