

SEJOUR à DAR PARU

AUX PORTES DU DESERT MAROCAIN

Du 27 février au 6 mars 2022



« Le désert, c'est le silence. C'est « rien à faire ». Le désert est un grand maître qui nous enseigne l'infinité de l'espace, la paix intérieure, la vacuité.

« Peu à peu, il embrasse chacun de nous, il pénètre en nous. On arrive à la maison, sa maison, son soi. » Paru Greuzinger

SEJOUR à DAR PARU

7 jours et 6 nuits en pension complète à DAR PARU, Oasis à la porte du désert Saharien à Ouled Driss (près de Hamid el Ghyzlane). Groupe de 10 personnes maxi.

Ce séjour, même s'il suit la philosophie de l'Ayurveda et comprend des soins Ayurvédiques, n'est pas proposé en tant que « cure », c'est un séjour où l'environnement, les ateliers et les soins favoriseront un cheminement vers l'essentiel: notre âme.

La seule contemplation ou marche dans le désert possède un pouvoir guérisseur menant à nous même et nous vous proposons de le vivre.

* PROGRAMME du 27/02/22 au 06/03/22 *

Départ de Marseille ou Paris pour Ouarzazate le 27 février puis Transfert Ouarzazate / Dar Paru en minibus (4h de trajet).

* Tous les jours:

- 7h: Routine matinale (Dinacharya) puis méditation au lever du soleil sur les dunes.
- 7h30/8h30: séance de vinyasa yoga.
- 8h30: Petit-déjeuner
- 9h30 / 12h: Ballade guidée (avec un guide berbère) et silencieuse de 1h30 dans le désert et massages ou soins (1h minimum / jour) pour le groupe resté sur place.
- 12h30: déjeuner
- 14h30 / 16h: atelier (séance de relaxation, pratique corporelle, techniques de respiration ...)
- 16h15: Pause
- 16h30 / 19h00: massage ou soin pour le groupe n'en ayant pas reçu le matin et temps libres pour les autres (profiter de la piscine d'eau minérale, marche solitaire, possibilité de prendre un taxi pour visiter les villages environnant..)
- 19h30: Dîner
- 21h/21h30: Pranayama ou mantras
- Les groupes changent d'un jour à l'autre (si vous recevez votre soin le matin, vous le recevrez l'après-midi le lendemain.
- Possibilité de prendre rdv avec Samir ou Paru pour un soin supplémentaire durant votre séjour (à vos frais).
- **Vendredi 15h:** Bivouac dans le désert après 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. Nuitée sous tente 2 ou 3 personnes, dîner à la belle étoile et petit-déjeuner après le lever de soleil sur les dunes. Retour vers Dar Paru à 10h.

SEJOUR à DAR PARU

- **Samedi 15h:** Retour en minibus sur Ouarzazate (4h) et nuitée à l'hôtel avant le retour en France dimanche matin.

- 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

- **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, ils n'ont selon lui pas de nom ni d'origine; Samir ne connaît pas l'Ayurvêda mais sa philosophie et sa médecine sont étonnement similaires.

- TARIF tout compris (hors vols A/R)

- **En chambre double partagée ou couple:** 1170 euros

- **En chambre individuelle (selon disponibilité):** 1370 euros

* Au 27 mars 2021 les vols A/R Marseille/Ouarzazate sont au prix de 50 euros environ. En principe un peu plus tard, vous devriez pouvoir trouver des vols à moins de 100 euros au départ de Marseille

* Les transferts Aéroport / Dar Paru sont pris en charge, une navette sera mise en place.

* Soins supplémentaires avec Samir: 400 Dirham (37 euros env.)

SEJOUR à DAR PARU

* **IMPORTANT:**

- * En cas d'obligation vaccinale d'ici là, le séjour sera annulé.
- * En cas de restrictions sanitaires liées à l'actualité, les sommes versées seront intégralement remboursées.
- * Aucune activité n'est imposée, vous êtes libre tout au long du séjour de participer ou non aux séances de méditation, yoga, ateliers, marches guidées etc... .
- * Si vous le souhaitez, il est possible de prendre un guide pour vous seul afin de marcher dans le désert (compter 15 euros environ la balade d'1h30) ou même bivouaquer seul en plein désert (dans ce cas nous en tenir informé afin que nous puissions vous l'organiser (à vos frais); veuillez noter que dans ce cas l'intégralité du séjour reste dû.
- * Un guide est absolument nécessaire pour toute marche éloignée du centre.
- * Ce séjour est conçu pour vous permettre d'être libre et vous retrouver seul/le quand vous le souhaitez tout en vous sentant en sécurité.
- * Ce séjour n'a pas de vocation « miraculeuse », nous ne prétendons pas qu'une guérison aura lieu si vous êtes malade.
- * Dans tous les cas merci de bien vouloir nous tenir informé si vous pensez présenter des contre-indications.
- * Descriptif du lieu d'accueil DAR PARU en pièce jointe ou sur demande.
- * **Modalités d'inscription:** Un entretien téléphonique est demandé si nous ne nous connaissons pas encore puis la réservation s'effectue après avoir retourné le dossier d'inscription accompagné d'un acompte de 30 % du montant total du séjour.
- * Nombre de places strictement limité à 10 personnes.

RENSEIGNEMENTS / RESERVATIONS

**(+33) 06 50 24 62 39 - obanyan.ayurveda@gmail.com -
www.o-banyan.com**