



Retraite de Yoga et Randonnée dans le désert marocain
Oasis de lumière et de paix
9-16 avril 2023, sud marocain



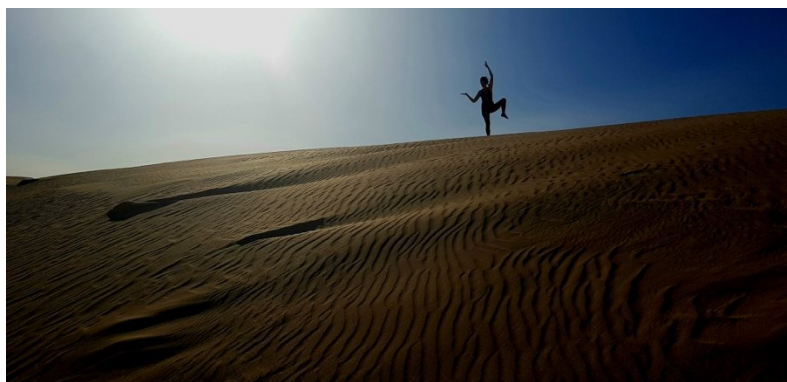
*« La goutte de rosée réfléchit la lumière parce qu'elle ne fait qu'un avec la lumière. Vous reflétez la vie parce que vous et la vie ne faites qu'un »
(Khalil Gibran)*

Une semaine hors du temps au cœur d'une oasis de paix à l'entrée du désert marocain.

Une semaine de déconnexion complète pour reprendre son souffle à travers une immersion dans le yoga et des randonnées dans le désert.

Une semaine pour écouter le bruit du silence, contempler la beauté d'une nature préservée et s'imprégner de la culture nomade du désert.

Nomad Yoga s'associe avec Mhamid Voyages pour vous offrir une aventure hors du commun accessible à tous.



Tarif du séjour (Vol pour Marrakech non inclus)

	Tarif réduit Early bird valable jusqu'au 30/11/22	Tarif plein
Total	1200 CHF	1450 CHF
Séjour (nuitées, repas et transport local)	755 CHF	755 CHF
Yoga	445 CHF	695 CHF

Le tarif réduit early bird est valable pour les inscriptions confirmées avant le 30/11/22. Si vous avez manqué le tarif réduit mais que vous rencontrez des difficultés financières, un rabais peut être possible sur demande selon le nombre de participants inscrits au moment de votre demande.

N'hésitez pas à me contacter pour un prix en euros si vous résidez hors de Suisse compte tenu de l'évolution du taux de change.

Inclus dans le prix

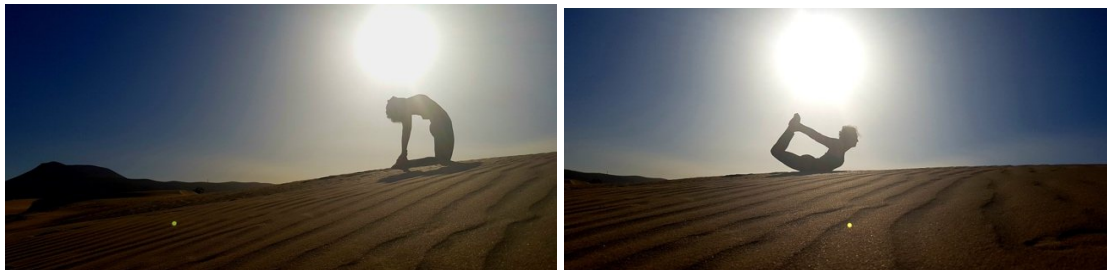
- Logements : 1 nuit à Ouarzazate / 5 nuits au bivouac spirit oasis / 1 nuit à Marrakech
- Transport : Transfert Aéroport de Marrakech- Hôtel - Aéroport de Marrakech et transport en minibus privé avec un chauffeur/guide: Marrakech-M'Hamid-Marrakech
- Pension complète - Tous les repas (petits déjeuners, déjeuners et dîners) du dimanche midi au samedi midi sont inclus (sauf le dîner du dernier soir à Marrakech non inclus) ainsi que l'eau minérale et le thé
- Encadrement par un guide local expérimenté et accompagnement par une équipe locale (cuisiniers, chameliers etc.)
- Sessions de yoga, méditation, respiration et bains sonores (environ 3h par jour dans le campement)

Non inclus

- Transport de votre domicile à Marrakech : Nous vous conseillons de réserver les vols directs suivants sur SWISS dès que possible si vous venez de Genève : 9 avril Vol LX2200 (Départ 8h10 Arrivée 10h20) et 16 avril Vol Swiss LX2201 (Départ 11h Arrivée 15h05). Prix du vol environ 700 CHF A/R en classe éco avec franchise bagage (au moment de la préparation de cette brochure).

- Assurance de voyage et autres assurances
- Sac de couchage pour la nuit de bivouac dans le désert
- Boissons non incluses et dépenses personnelles
- dernier dîner à Marrakech et nuits supplémentaires à l'hôtel
- Pourboire pour les guides locaux

Le déroulement du stage



Le programme suivant figure à titre indicatif. Des modifications pourront y être apportées pour s'adapter à la météo et aux envies du groupe.

Dimanche 9 Avril 2023 Aéroport de Marrakech - Haut Atlas - Ouarzazate

Arrivées et départs de Marrakech au courant de la matinée.

Point de RDV ou pick-up des participant.e.s arrivé.es la veille à Marrakech puis accueil à l'aéroport de Marrakech de ceux et celles qui arriveront par le vol direct de Genève du dimanche matin.

Puis départ à Ouarzazate vers le Haut Atlas par le col de Tizi n'Tichka à 2260m d'altitude en passant par les villages berbères. Dîner et nuit à l'hôtel.

Lundi 10 Avril 2023 Ouarzazate - Vallée du Draa - Zagora - M'Hamid (Campement)

Après le petit déjeuner, départ pour le désert à travers la vallée du Drâa et ses villages.

Arrêt à Tamgroute pour visiter la bibliothèque coranique et la fabrication de poterie. Puis transfert jusqu'à notre campement dans une oasis à l'entrée du désert où nos hôtes nous accueilleront dans la tradition nomade avec un thé servi dès notre arrivée.

Installation, repos et selon l'heure et l'énergie des participants, séance de yoga ou de respiration, méditation, relaxation.

Mardi 11 Avril – Vendredi 14 Avril 2023 Yoga et randonnée



Vie au rythme du campement avec **2 séances de yoga par jour** :

- Séance de yoga du matin (environ 2 h) : Respiration, méditation, pratique posturale dynamique (hatha/vinyasa), relaxation
- Séance de yoga du soir (environ 1h) : Yoga doux (yin ou hatha), respiration, méditation, relaxation et/ou discussions sur la philosophie du yoga et partages.



Temps libre :

- Repos, marches dans le désert ou dans l'oasis, visite de la Kasbah de M'Hamid et rencontre des habitants de M'Hamid
- Possibilité d'organiser une journée complète de marche/dromadaires avec un déjeuner en plein désert ou un trek à dromadaires avec une nuit sauvage de bivouac sous tente en plein désert si le groupe le souhaite.

Samedi 15 Avril Départ de M'Hamid pour Marrakech

Après le petit déjeuner au campement, départ pour Marrakech via Zagora et Ouarzazate. Déjeuner à Ouarzazate puis traversée du Haut Atlas pour rejoindre Marrakech. Nuit à l'hôtel ou dans un Riad.

Dimanche 16 Avril Vols de retour

Transfert de l'hôtel à l'aéroport de Marrakech

Les activités du séjour

Yoga



Pratiques et type de yoga enseigné pendant le stage

Au cours de ce stage, nous aborderons le yoga principalement à travers les postures, la respiration, des méditations et le chant de mantras ainsi que des moments de relaxation sonore (« bains sonores ») et de silence.



Chaque journée commencera en principe par une pratique longue de yoga alliant méditation et pranayama (respiration) guidés puis une séquence de postures (Vinyasa ou Hatha yoga). Les journées se termineront par une pratique plus courte et douce (hatha ou yin yoga) éventuellement complétée par des discussions sur le yoga, sa philosophie etc. Les

pratiques seront tous niveaux et adaptées aux participants (mais il est recommandé d'avoir déjà pratiqué le yoga auparavant).



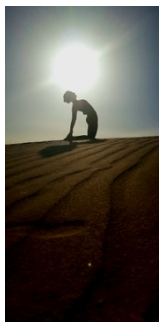
Les pratiques auront lieu en plein air ou sous une tente nomade sauf si le vent ou la température nous en empêche. Une salle de pratique est également à notre disposition à l'intérieur.

Qu'est-ce que le yoga ?

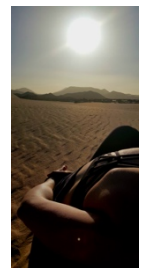


Le yoga est une méthode pour trouver l'équilibre et se (re)connecter à soi-même. Il développe la conscience corporelle en renforçant force, vitalité et souplesse sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel. Par une pratique régulière, le yoga peut nous ouvrir la porte vers un espace plus serein et devenir un chemin

menant à la transformation et à la réalisation de soi.



Le yoga trouve ses sources en Inde. Au-delà de la pratique d'une séquence de postures (*asanas*) visant à renforcer et purifier notre enveloppe corporelle, le yoga est aussi un code de bonne conduite envers soi-même et les autres (*les yamas et niyamas*), le contrôle du souffle ou du prana – notre énergie vitale – à travers des exercices de respiration (*pranayama*) puis un travail progressif de retrait de sens (*pratyahara*) qui en développant la concentration (*dharana*) puis la méditation (*dhyana*) nous guide jusqu'à l'état de *samadhi*, la réalisation de soi, l'éveil, la ré-union avec ce qui est plus grand que nous.

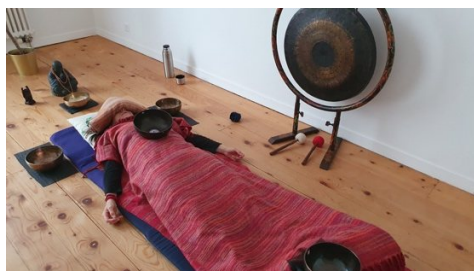


Votre enseignante de yoga pendant ce stage



Je m'appelle **Gaëlle Laroque** et j'enseigne le yoga depuis plusieurs années à travers des cours hebdomadaires à Genève et Lausanne (et en ligne en complément depuis le COVID), ainsi que des ateliers et des stages en Suisse ou à l'étranger. J'espère partager avec vous et vous transmettre ma passion pour le yoga et le son.

Je pratique le yoga depuis plus de 20 ans. Je suis certifiée par l'Alliance internationale des enseignants de yoga (@RYT500) et diplômée de l'Institut de yogathérapie (IDYT) du Dr. Coudron. Je suis également diplômée de l'Institut Phoenix d'Yverdon comme herzthérapeute pour donner des soins sonores individuels et collectifs avec les bols tibétains planétaires. J'utilise également d'autres instruments (bols de cristal, carillon, zenko etc.) dans les soins individuels et relaxations sonores de groupe.



Je vous guide dans des pratiques vous permettant de vous reconnecter à votre corps et votre souffle pour calmer l'agitation incessante du mental. J'aspire à vous aider à découvrir les différentes facettes et outils du yoga et à trouver une pratique qui vous convienne et que vous puissiez vous approprier d'où le concept de **Nomad Yoga** «Un yoga pour tous, à emporter partout avec soi » www.mynomadyoga.com



Je crois profondément en l'effet transformateur du yoga dans nos vies et à sa dimension thérapeutique : un yoga de la guérison et de la transformation émotionnelle et physique (pourvu qu'il soit pratiqué de manière adaptée et avec régularité sous la guidance d'un enseignant qualifié).



Randonnées et temps de repos



Notre guide local nous fera visiter les environs à travers des marches plus ou moins longues selon l'énergie et les envies du groupe. Il sera possible de faire des marches courtes dans l'oasis et le village de M'hamid et de passer du temps à rencontrer les habitants ainsi que d'organiser des marches dans le désert ou des balades en dromadaires.





Des treks d'une journée complète ainsi qu'un bivouac sous tente d'une nuit en plein désert pourront également être organisés. Les dromadaires nous assisteront pour le transport du matériel pour les treks.



Pendant le temps libre, vous pourrez vous reposer sous la tente berbère ou vous promener dans l'oasis. Le soir, notre guide local nous propose un moment de musique et d'ambiance autour d'un feu.



Le lieu et le partenaire local, M'hamid Voyages



Mhamid Voyages est une agence locale, créée par deux frères nomades. Mhamid Voyages est destinée à promouvoir un tourisme éthique. Partir avec Mhamid Voyages est la garantie de vivre une expérience authentique, proche de la culture et des nomades, qui vous donneront ce petit supplément d'âme qui rendra votre voyage dans le désert inoubliable et vous donnera l'envie irrésistible d'y revenir !

Partir avec Mhamid Voyages c'est l'assurance d'avoir des guides, cuisiniers, chameliers de grandes qualités. De plus, la randonnée sera à 100% dans le désert et avec des gens locaux qui connaissent leur désert et sa culture.



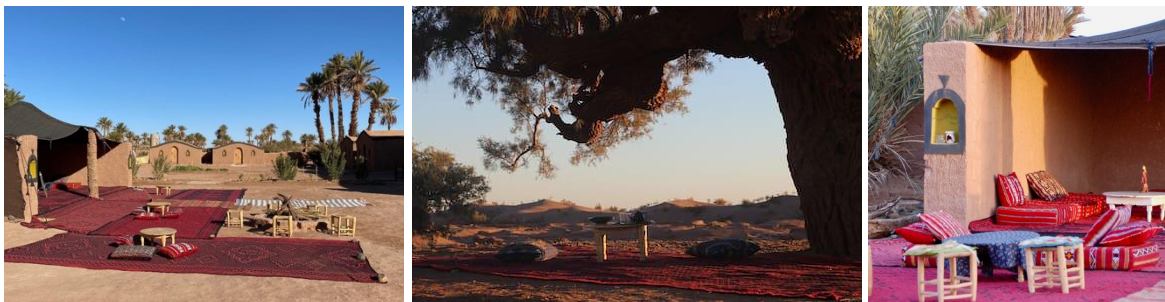
Le campement de M'hamid est simple mais accueillant. Le campement conserve l'esprit du désert, le silence, la proximité des dunes, loin de toute pollution sonore et lumineuse, tout en alliant confort et modernité.



Nous dormirons dans des bungalows traditionnels construits en terre. Les bungalows sont modulables et sont équipés de lits. Draps et couvertures seront fournis. Il y a un bloc de salle de bain partagées avec WC et douches avec de l'eau chaude. L'électricité est fournie par des panneaux solaires.

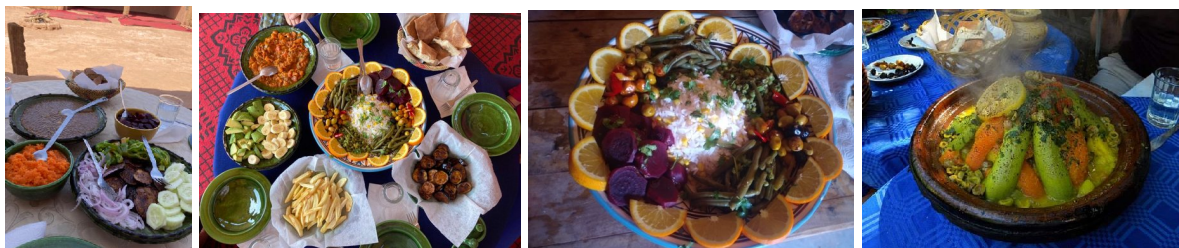


Une grande salle ombragée ainsi qu'une tente berbère seront à notre disposition pour les pratiques de yoga et les temps de repos. Un coin de feu et une tente berbère seront dédiés aux repas et temps de repos.





Les repas



Les repas seront pris à la nomade sur des tapis et coussins colorés dehors sous les étoiles près d'un feu ou sous la tente commune. Les repas seront préparés à base de produits frais locaux par un cuisinier. Le traditionnel thé marocain et des pâtisseries locales vous seront servis tout au long du séjour.

Au moment de votre inscription, vous choisirez entre un menu végétarien ou un menu avec viande pour tout le séjour. Merci de signaler également toute allergie ou intolérance.





Le matériel à apporter

Dans le désert, il fait doux de l'automne au printemps selon la période : dans la journée 15° à 30° et le soir entre 0° et 15°. Il peut donc faire assez froid la nuit. Prévoyez d'apporter tout le matériel dont vous aurez besoin car nous serons dans le désert sans possibilité de faire des achats complémentaires sur place.

Yoga

- Tapis de yoga
- Vêtements de yoga
- Optionnels : Bloc, courroie, coussin de méditation (à prendre en particulier si vous débutez ou si vous savez que vous en avez besoin)

Randonnées et vie dans le désert

- de bonnes chaussures de marche
- Vêtements de randonnée et pull/doudoune pour le soir
- Chapeau/ foulard/ chèche (écharpe de nomade)
- Sac de couchage pour la nuit de bivouac dans le désert
- Couteau suisse
- Lampe de poche/ frontale
- Lunettes de soleil
- Trousse de pharmacie usuelle
- Lingettes hygiéniques si besoin (ou pour la nuit de bivouac dans le désert)

COVID et normes sanitaires au Maroc

En cas de fermeture des frontières marocaines liée au COVID ou à d'autres événements de force majeure, le stage sera reporté à une date ultérieure. Chaque participant sera tenu de respecter la réglementation marocaine en vigueur au moment du stage.

Depuis fin mai 2022, il est obligatoire, pour entrer au Maroc, de pouvoir présenter une fiche sanitaire à télécharger en ligne avant l'embarquement (distribuée aussi à bord) ainsi que :

- Un passeport vaccinal valide selon les exigences marocaines¹ OU
- Un test PCR négatif de moins de 72h

¹ l'administration de trois doses ou, à défaut, deux doses dont le délai d'administration de la 2ème ne dépassant pas les 4 mois, à l'exception du vaccin Johnson & Johnson, où une seule dose équivaut à 2 doses des autres vaccins



Ces conditions peuvent évoluer à l'avenir et il vous appartient de vous renseigner auprès des autorités marocaines pour vérifier les conditions d'entrée au moment du stage. Vous trouverez ces informations ici :

Office national des aéroports du Maroc

<https://www.onda.ma/Je-suis-Passager/Guide-du-voyageur/News-aéroportuaires-COVID19>

Ministère de la Santé du Maroc

<https://www.sante.gov.ma/Pages/activites.aspx?activiteID=333>

Ministère du Tourisme du Maroc

<https://www.visitmorocco.com/fr/informations-pratiques/covid-19-voyagez-en-toute-securite-au-maroc>

Conditions de paiement et d'annulation

- Acompte de 500 CHF à payer au moment de l'inscription puis paiement du solde en 1 ou plusieurs fois au choix par virement bancaire (coordonnées bancaires ci-dessous). L'inscription n'est confirmée qu'une fois le paiement de l'acompte effectué. L'acompte est non remboursable.
- Le solde doit avoir été intégralement payé au plus tard 6 semaines avant le départ soit le 5 mars 2023. En cas d'inscription ultérieure à cette date, le paiement intégral est exigé à l'inscription.
- Le stage est garanti à partir de 8 inscrits. En cas d'un nombre insuffisant d'inscrits, le stage peut être annulé. Dans ce cas, les paiements déjà effectués seront reversés à l'exception d'une rétention de 100 à 150 CHF pour couvrir les frais administratifs. En cas de report du stage à une date ultérieure suite à de nouvelles restrictions sanitaires, les participants auront le choix d'être remboursés (avec une éventuelle rétention de 100 CHF en cas de frais administratifs) ou de maintenir leur inscription pour les nouvelles dates.
- En cas d'annulation, remboursement uniquement en cas de liste d'attente ou en proposant un(e) remplaçant(e) et avec une retenue de 150 CHF.

Formulaire d'inscription

Yoga et randonnée dans le désert marocain

9-16 avril 2023

1. Informations personnelles

Participant	☐ Mme ☐ M.
NOM, Prénom	
Tel. portable	
E-mail	
Adresse	
Date de naissance (jj/mm/aaaa)	
Expérience de yoga ? (durée, niveau, type de yoga)	
Problèmes de santé ou blessures à signaler ?	
Choix du menu pour le séjour (normal avec viande/ Végétarien)	
Allergies ou intolérances alimentaires	

Je souhaite que mon email soit ajouté aux carnet d'adresse de Nomad Yoga :

Oui ☐

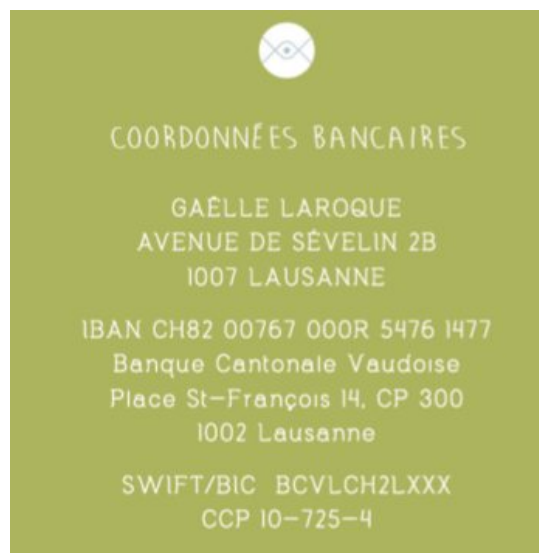
Non ☐

déjà inscrite ☐

2. Conditions générales

- J'assume l'entière responsabilité des risques, blessures, dommages et pertes qui pourraient être encourus durant le stage.

- Je suis conscient que la pratique du yoga, tout comme celle de la randonnée dans le désert, exige un effort physique qui peut être exigeant. Je confirme que je ne souffre d’aucune condition médicale qui empêcherait ma participation sans risque au stage. Je confirme avoir déclaré ci-dessus toute information médicale importante à prendre en compte par la professeure de yoga au cours du stage.
- J’autorise les organisateurs à produire et utiliser les images prises lors du stage sur leurs sites internet et autres publications publicitaires, promotionnelles et d’information ou exposition étant entendu que Nomad Yoga s’engage à ne pas utiliser intentionnellement d’image susceptible de nuire à ma dignité et à ma vie privée.
- Je m’engage à respecter la réglementation marocaine s’agissant en particulier des règles sanitaires liées au COVID.
- Je m’engage à payer l’acompte de 500 CHF dans les plus brefs délais afin de confirmer mon inscription et à régler le solde dans les délais indiqués en 1 ou plusieurs versements avant le 5 mars 2023 par virement bancaire sur le compte bancaire ci-dessous.



Par ma signature, j’accepte dans leur intégralité les conditions du stage décrites ci-dessus et dans la brochure détaillée.

Date :

Signature :

Merci pour votre inscription. Je me réjouis de partager cette aventure unique avec vous !
Gaëlle