

MAROC

Retraite bien-être et yoga au Maroc

À partir de
855 €

EN RÉSUMÉ

DURÉE	8 jours
NIVEAU	Débutant
PÉRIODE IDÉALE	Janvier à décembre

LES SPORTS

Yoga

EN QUELQUES MOTS

Découvrez notre retraite à Essaouira vous ouvre les porte d'un havre de paix en pleine nature, à quelques minutes des plages. Immergez-vous durant une semaine dans un bain de bien-être et pratiques de yoga quotidiennes. Vous pourrez profiter des activités à la carte variées aux alentours : marche, randonnées à cheval, massages, dromadaire.. Nous garantissons tous les départs à partir d'une personne, toute l'année, avec la possibilité de moduler les dates et la durée du séjour selon vos envies !

LES POINTS FORTS

- ✔ Le cadre charmant, naturel et reposant des lieux
- ✔ Les cours de yoga quotidiens pour tous niveaux
- ✔ La cuisine marocaine adaptée à ce séjour sur le thème du bien-être
- ✔ La proximité des plages et de la jolie ville d'Essaouira

BUDGET

Période idéale : **janvier à décembre**

Prix indiqué **par personne** :

- 855€ par personne personne en chambre double partagée
- 1149€ en chambre individuelle

Stage yoga sur d'autres dates que celles mentionnées sur le site :

- 1280€ en chambre individuelle (chambre individuelle obligatoire pour toute inscription seule)
- 855€ par personne si inscription de 2 personnes partageant la même chambre

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement sur une basse de chambre partagée en dar (salle de bain et sanitaires partagés pour 2 chambres)
- La pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8
- Les 6 cours de yoga d'1h30
- Les transferts A/R depuis et vers l'aéroport d'Essaouira
- L'accès aux salles de yoga et à tout le domaine (jardins, piscine, bassin...)
- La garantie financière des fonds déposés chez notre partenaire

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux aller-retour pour Essaouira ou Marrakech (possibilité de partir de la ville de votre choix - nous consulter)
- Le supplément chambre individuelle pour l'hébergement en dar individuel (obligatoire pour toute inscription seule et remboursé si vous partagez votre chambre durant le séjour)
- Le transfert depuis et vers l'aéroport de Marrakech (environ 2h30 de trajet) : 35€ (groupe) ou 66€ (individuel) à régler en avance
- Les activités optionnelles décrites dans l'onglet « jour après jour »
- Les boissons alcoolisées et autres repas que ceux mentionnés
- L'assurance de voyage individuelle
- Les frais de dossier de 15€ par personne (obligatoires)

OPTIONS

- Guide pour la médina d'Essaouira
- Randonnée forêt ou plage avec dromadaires
- Balades à cheval
- Initiation ou perfectionnement au kitesurf
- Hammam simple, gommage et enveloppement argile (une heure) ;
- Massages traditionnels marocain
- Soins psycho-énergétiques
- Soirée gnaoua au centre, 5 musiciens

JOUR PAR JOUR

JOUR 1
Paris - Essaouira

PETIT-DÉJEUNER libre
DÉJEUNER libre

Arrivée à Essaouira (environ 20 minutes de trajet) - Si les vols ne sont pas disponibles pour une arrivée à l'aéroport d'Essaouira, l'arrivée à l'aéroport de Marrakech vous sera proposée (2h30 de trajet). Transfert pour le lieu du séjour . Installation dans la chambre, visites des lieux, des jardins, des différents douars et lieux propices au yoga. Dîner et nuit sur place.

JOURS 2 À 7
Essaouira : 6 jours complets de stage de yoga

Stage de 6 jours de yoga dans le cadre charmant du Douar. Vous commencez par un bon petit déjeuner pour prendre des forces. Notre stage propose 1h30 de yoga par jour le matin ou l'après-midi. Pension complète, accès aux salles et lieux de pratique de yoga, hébergement en chambres simples ou doubles. Vous avez la possibilité de créer votre voyage totalement sur mesure en fonction de vos envies sportives. De nombreuses randonnées pédestres, initiations peuvent vous être proposés en supplément. Activités optionnelles (à réserver sur place) : • Guide pour la médina d'Essaouira • Randonnée forêt ou plage avec dromadaires • Balades à cheval • Initiation ou perfectionnement au kitesurf • Hammam simple, gommage et enveloppement argile (une heure) ; • Massages traditionnels (une heure) marocain • Soins psycho-énergétiques • Soirée gnaoua au centre, 5 musiciens

JOUR 8
Vol de retour

DÎNER libre

Petit-déjeuner et déjeuner selon l'horaire de votre vol. Transfert pour l'aéroport d'Essaouira (environ 20 minutes de trajet) - Si les vols ne sont pas disponibles pour un départ depuis l'aéroport d'Essaouira, le départ depuis l'aéroport de Marrakech vous sera proposé (2h30 de trajet) – Vol de retour. Arrivée en France. Fin du voyage.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Cette retraite bien-être est accessible à tous.

ENCADREMENT

Brigitte, professeur de Yoga, diplômée de l'Institut International de Yoga avec Yogi Khâne. Depuis 2014, Brigitte est installée au Maroc et enseigne dans les riads, hôtels et maisons d'hôtes et centres de ressourcement.

Yoga égyptien :
- Verticalité – Redressement - Ouverture et élévation autour de l'axe vertébral
- Enchaînements dynamiques rythmés par le souffle / Pranayama

Hatha Yoga :
- Tonification - Assouplissements – Etirements
- Pratique posturale qui intègre la relaxation et l'attention au souffle

En cas d'absence ou de non disponibilité de Brigitte Pesando, c'est Anna Maria qui assurera les pratiques de yoga et méditation sur le séjour :
Anna Maria est brésilienne, enseigne le hata yoga classique dans une dimension physique, énergétique et spirituelle. Elle a été formée en Inde, à Rishikesh et depuis, donne des cours en Europe et au Maroc. Elle est également musicienne, pratique la danse africaine et la capoeira.

ALIMENTATION

Cette retraite propose une cuisine saine à base de produits frais le plus souvent « beldi » (naturels ou biologiques) afin d'offrir une alimentation vivante.
Les restaurateurs choisissent leurs plats dans la tradition gourmande de la cuisine marocaine riche en couleurs et parfums : tajines, grillades de poissons et de viande, couscous, salades de légumes et fruits frais, pâtisseries.
Possibilité de cuisine végétarienne savoureuse.
Les personnes devant suivre un régime alimentaire particulier (sans gluten, sans lactose, sans épices) pour des raisons médicales, doivent nous le faire savoir au moment de la réservation afin que nous puissions, dans la mesure du possible, satisfaire leur demande lors de leur séjour.

HÉBERGEMENT

Vous serez hébergés dans un hôtel, véritable havre de paix à côté des plages d'Essaouira. Vous aurez le choix entre un hébergement en : tente Berbère, tente Dar ou tente Caïdale.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Vous pouvez arriver à l'aéroport d'Essaouira et de Marrakech à l'heure de votre choix. Nous pouvons facilement vous proposer un plan de vol.

Pour vous rendre à Marrakech :
Afin de vous laisser un maximum de flexibilité, ce séjour est proposé sans les vols.
N'hésitez-pas à nous contacter par téléphone : un de nos conseillers se fera un plaisir de trouver le meilleur itinéraire pour vous.
Voici les trajets que nous recommandons pour vous rendre à Marrakech du samedi au samedi :

- Depuis Paris Orly : Vols directs sur Royal Air Maroc ou Transavia.
- Depuis Bruxelles : Vols avec escale sur KLM ou Tap Air Portugal.
- Depuis Lyon : Vols directs sur Easyjet ou Transavia.
- Depuis Nice, Genève, Toulouse et Paris Charles de Gaule : vols directs sur Easyjet.
- Depuis Marseille : Vols directs sur Ryanair et Transavia.

Attention à bien attendre la confirmation écrite de votre réservation avant de prendre vos billets d'avion.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Les transferts peuvent être organisé selon votre choix, en priorité pendant la journée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour le J8, après le petit-déjeuner. Transfert à l'aéroport en fonction de votre heure de vol retour.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nous pouvons vous proposer des extensions avant et après le séjour, et moduler votre séjour sur les dates et la durée selon vos envies.

BUDGET & CHANGE

La monnaie du Maroc est le Dirham marocain. Vous pourrez payer vos frais supplémentaires en euro au besoin.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique non obligatoire mais usuelle. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est effectivement d'usage de donner un pourboire à votre guide et à votre équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation de la prestation reçue.

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Tapis de yoga disponible sur place

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Tenue confortable pour les pratiques de yoga
- Maillot de bain
- Vêtements selon la saison
- Veste chaude pour les soirées
- Coupe-vent / veste

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Chaussures confortables pour marcher
- Foulard ou chèche pour se protéger du sable s'il y a du vent
- Paire de lunettes de soleil de bonne qualité

PHARMACIE

- Pharmacie personnel
- Crème solaire

GUIDE DE VOYAGE

LE MAROC EN QUELQUES MOTS

A moins de trois heures de vol de la France, un Maroc authentique et chaleureux vous tend les bras. Des sommets de l'Atlas aux confins du désert en passant par les rivages sauvages atlantiques et ses alizés prisés des fans de glisse, le Maroc est une terre de prédilection pour le voyage actif sous toutes ses formes.

L'hospitalité légendaire des Berbères, la culture riche et variée, l'art de vivre marocain et l'environnement naturel exceptionnel ajoutent au voyage une dimension inoubliable. Le peuple berbère vous séduira par les valeurs humanistes qui fondent sa communauté, la chaleur de son hospitalité, ses traditions et son savoir-vivre.

Prenez le temps. Sirotez avec eux leur fameux thé à la menthe. Échangez vos émotions. Amusez-vous avec les enfants de la vallée heureuse des Aït Bougmez. Plongez vos pieds dans le sable en goûtant un coucher du soleil magique dans l'océan à Dakhla. Vous serez à votre tour fasciné par ce pays qui est à la fois contraste et douceur. Cette convivialité nous a conquis, et nous veillons à ce qu'elle soit présente dans tous nos voyages au Maroc !

LANGUES

L'Arabe est la langue officielle mais le Français est souvent employé dans les affaires, le gouvernement, et la diplomatie. La majorité des marocains parle le français. Le berbère est maintenant reconnu comme une culture et une langue à part entière. Il existe également de nombreux dialectes berbères.

Quelques mots utiles :

- Bonjour = Salam Aleïkoum / Réponse : Aleïkoum Salam
- Au revoir = Pslama
- Comment ça va ? = Labes ? / Réponse "ça va !" = Hamdoullah !
- Merci = Shoukrane
- S'il te plait = Irbi
- Comment t'appelles tu ? = Makismen (si garçon) ? / Makmismen (si fille) ?
- C'est bien, c'est bon = Ifoulki
- Le partage = Toucherka
- La rencontre = Tamyisint'
- Le pain = Aghrom
- L'eau = Aman
- Les enfants = Tarwa

CONTACTS & NUMÉROS UTILES

Consulat du Maroc
12, rue de Saida
75015 Paris
Tel : 01.56.56.72.00

Ambassade du Maroc
5, rue Le Tasse
75116 Paris
Tel : 01.45.20.69.35

ÉLECTRICITÉ : 220 V

Le réseau marocain est entièrement en 220 V. Les prises de courant sont les mêmes qu'en France.

MONNAIE & CHANGE

La monnaie nationale est le dirham marocain. La monnaie la plus facile à changer est l'euro. La carte de crédit est acceptée dans les boutiques des hôtels. Il est préférable de se munir de petites coupures pour éviter les embarras de change. Il est possible de procéder au change dés votre arrivée à l'aéroport ou à l'hôtel, ou dans une banque à proximité.