Rencontres d'Aït Aïssa



Tourisme équitable et solidaire au Maroc berbère

www.aitaissa.com

info@aitaissa.com

Yoga et randonnée dans l'Atlas (9 jours) – 925 Euros

Du 16 au 24 mai 2023







Jour 1 : Accueil du groupe à Fès et souper de bienvenue

- Arrivée à l'aéroport de Fès à 13h20. Accueil du groupe par le guide local Abdellah.
- Route vers le Moyen-Atlas avec arrêt à la forêt des singes.
- Soirée : repas de bienvenue et logement chez l'habitant aux sources de Er Roumbia.

Jour 2-3-4 : Randonnée à travers le Moyen-Atlas et ses bergeries

- Randonnée itinérante de 3 jours avec guide berbère et mules : environ 4h de marche par jour.
 Passage à travers une forêt de cèdres, observation des cigognes, cascade, etc. Logement chez l'habitant à la bergerie de Wiwane (nuit 1), à Lmars Ouali (nuit 2) et à Tasmakt (nuit 3).
 Séances de yoga chaque soir après la marche.
- Dernier soir à Tasmakt : hammam traditionnel et fameux couscous au dindon de Ada.

Jour 5 : La bergerie de Tasmakt

- Matinée : séance de yoga, découverte de la cuisine traditionnelle berbère avec Ada, découverte du projet d'isolation de la bergerie.
- 14h : route vers le Haut-Atlas (3h30). Logement chez l'habitant à Tamslamt.

Jour 6-7 : Randonnée à travers le Haut Atlas et ses villages à flanc de montagne

- Randonnée itinérante de 2 jours avec guide berbère et mules : environ 4h de marche par jour.
 Paysage de montagnes, gorges et désert rocailleux. Logement chez l'habitant à Ksar El Bourg.
 Séances de yoga chaque soir après la marche. Arrivée à Aït Haddou et transfert vers Azar.
- Soirée : séance de yoga et logement chez l'habitant à Azar.

Jour 8 : Fès, sa médina et achat souvenirs

- Séance de yoga matinale et visite du village de Azar.
- Repas de midi pique-nique à Azar sous les oliviers.
- 14h : route vers Fès, arrivée en soirée.
- Repas du soir et logement à l'auberge chez l'habitant Fatima à Fès.

Jour 9 : Fès et avion retour

- Visite de la médina de Fès et ses artisanats avec un guide.
- Repas de midi libre* (prévoir 5-7 euros) dans la médina, temps libre et achat de souvenirs.
- Avion retour en fin d'après-midi à 16h55.