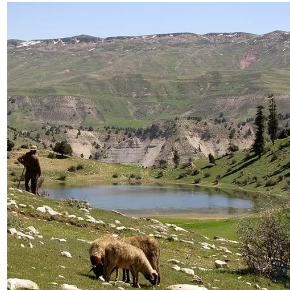


Yoga et randonnée dans l'Atlas

Du 24 mai au 2 juin (10 jours)



Jour 1 : Accueil du groupe à Fès et transfert vers le Haut-Atlas

- Arrivée à Fès vers midi. Accueil par le guide local.
- Transfert vers le village perché de Tamslamt dans le Haut-Atlas (3h).
- Séance de **yoga** d'accueil, repas de bienvenue et logement chez l'habitant à Tamslamt.

Jour 2-3 : 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. Paysages variés de montagnes, gorges et désert rocailloux. Randonnée vers Ksar El Bour avec logement chez l'habitant. Suite de la randonnée vers Aït Haddou et transfert vers Aït Yacoub.
- Séances courtes de **yoga Flow doux** le matin pour préparer le corps à la marche.
- Séances de **yoga Nidra restaurateur** après la marche pour délier le corps.

Jour 4 : L'oliveraie d'Aït Yacoub

- Journée dédiée au **yoga** pour approfondir le mouvement et le souffle.
- Repos, temps libre et baignade au milieu des oliviers. Logement chez l'habitant.

Jour 5 : La bergerie de Tasmakt

- Matinée : séance de **yoga** pour approfondir le mouvement et le souffle.
- 11h : départ pour le Moyen-Atlas (4h) avec arrêt petit resto sur la route.
- Arrivée à la bergerie de Tasmakt en fin de journée après une petite marche de 2km. Cuisine traditionnelle berbère avec Ada et découverte du projet d'isolation de la bergerie. Souper et logement chez l'habitant.

Jour 6-7-8 : 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. Logement chez l'habitant à la bergerie de Lmars Ouali (nuit 1), à la bergerie de Wiwane (nuit 2) et aux sources de la rivière Ourmbia (nuit 3).
- Séances courtes de **yoga Flow doux** le matin pour préparer le corps à la marche.
- Séances de **yoga Nidra restaurateur** après la marche pour délier le corps.

Jour 9 : Fès, sa médina et achat souvenirs

- Matinée : trajet retour vers Fès (3h), arrivée vers midi. Repas resto à Fès.
- Après-midi : visite de la médina de Fès et ses artisanats avec un guide.
- Repas du soir et logement à l'auberge chez Fatima à Fès.

Jour 10 : Fès et avion retour

- Matinée : temps libre dans la médina de Fès, achat de souvenirs.
- Départ pour l'aéroport en matinée.