

Yoga et randonnée dans l'Atlas

Du 22 au 30 mai (9 jours)



Jour 1 : Accueil du groupe à Fès

- 21h : accueil par le guide local à l'aéroport de Fès (vol suggéré: Ryanair Charleroi-Fès 20h40).
- Nuit à Fès dans une auberge chez l'habitant.

Jour 2 : Fès et sa médina traditionnelle

- 8h : petit-déjeuner à l'auberge et séance de **yoga** d'accueil.
- 10h-12h : visite de la médina de Fès et de ses artisanats.
- 12h : départ vers le village perché de Tamslamt dans le Haut-Atlas (5h). Repas sur la route.
- Arrivée en soirée, souper et logement chez l'habitant à Tamslamt.

Jour 3-4 : 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 (15 km/jr). Paysages variés de montagnes, gorges et désert rocaillieux. Randonnée vers Ksar El Bour avec logement chez l'habitant. Suite 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 5 : 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 6 : La bergerie de Tasmakt

- Matinée : séance de **yoga**
- Trajet vers le Moyen-Atlas (5h) avec repas sur la route.
- Arrivée à la bergerie de Tasmakt en fin de journée après une petite marche de 2km. Cuisine traditionnelle berbère avec Ada. Souper et logement chez l'habitant.

Jour 7-8 : Randonnée à travers le Moyen-Atlas et ses bergeries

- Randonnée itinérante de 2 jours avec guide berbère et mules : environ 4h de marche par jour (15 km/jr). Marche à travers les champs de fleurs vers Lmars Ouali et retour par la montagne.
- 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.
- Au retour à Tasmakt, soirée animée avec musiciens traditionnels berbères.

Jour 9 : retour à Fès

- Matinée à la bergerie de Tasmakte: dernière séance de **yoga** pour clôturer le voyage.
- 11h : départ pour transfert vers Fès (3h), repas sur la route et dépôt du groupe à l'aéroport de Fès à 15h (vol suggéré : Ryanair départ Fès 17h50 vers Charleroi).