



PROGRAMME

Samedi 07 novembre

Arrivée sur Marrakech

- 19h Récupération des chambres
- 19h30 Briefing séjour dans le hall de l'hôtel
- 20h Dîner Ambiance Marrakech (non compris dans le tarif)

Dimanche 08 novembre

Visite libre de Marrakech (non compris dans le tarif)

Médina, jardin Majorelle, ...

- 16-19h Récupération des chambres pour ceux qui arriveront uniquement le dimanche
- 19h Briefing séjour dans le hall de l'hôtel
- 19h30 Dîner Ambiance Marrakech (non compris dans le tarif)

Lundi 09 novembre

Trajet Marrakech - col Tizi n tichka - Taznakte - Fom zguid [8-9h en mini-bus]

- 7h Petit déjeuner
- 7h45 Départ en mini bus
- 12h Déjeuner
- 19h Dîner et nuit en auberge

Mardi 10 novembre

Foum zguid > Dunes Erg El Rhoul via lac iriki [3h en 4x4, puis 3h de marche]

- 7h30 Petit déjeuner
- 8h Départ en 4 x4 direct le désert
- 12h Déjeuner dans les dunes
- 14h Cercle d'ouverture du trek
- 15h Prise de contact avec l'équipe de chameliers - Première randonnée dans les dunes
- 19h Dîner et bivouac dans les dunes
- 20h Séance d'hypnose guidée

Mercredi 11 novembre

Dunes Erg Lâabidlya > Dunes Erg Chintouf [4 à 6h de marche]

- 7h Petit déjeuner
- 8h Randonnée
- 12h Déjeuner dans les dunes
- 15h Sieste et cercle de parole / temps d'écriture, lecture, méditation
- 18h Coucher de soleil dans les dunes
- 19h Dîner et bivouac dans les dunes
- 20h Séance d'Hypnose guidée

Jeudi 12 novembre

Dunes Erg Chintouf > Dunes Erg Essadrat [4 à 6h de marche]

- 7h Petit déjeuner
- 8h Randonnée
- 12h Déjeuner dans les dunes
- 15h Sieste et cercle de parole / temps d'écriture
- 18h Coucher de soleil dans les dunes
- 19h Dîner et bivouac dans les dunes
- 20h Séance d'Hypnose guidée

Vendredi 13 novembre

Dunes Erg Essadrat > Dunes Bougarren [4 à 6h de marche]

- 7h Petit déjeuner
- 8h Randonnée
- 12h Déjeuner dans les dunes
- 15h Sieste et cercle de parole
- 18h Coucher de soleil dans les dunes
- 19h Dîner et bivouac dans les dunes
- 20h Séance d'Hypnose guidée / cercle de clôture

Samedi 14 novembre

Dunes Bougarren > Marrakech [12h de route 4x4 puis mini-bus]

- 6h30 Petit déjeuner
- 7h Départ en 4 x4
- 12h Déjeuner à Ouarzazat
- 15h Achat libre d'épices, plantes médicinales, aromatiques,...
- 19h Dîner et nuit à Marrakech

Dimanche 15 novembre

Départ de Marrakech ou possibilité de prolonger à vos frais le séjour

- ... h Petit déjeuner
- ... h Départ en taxi pour l'aéroport selon les heures de vol de chacun

Prix

Le prix total du séjour est de 980€.

Le séjour comprend :

- L'ensemble des transferts depuis l'aéroport jusqu'à dans le désert
- L'hébergement collectif en chambre double sommaire dans un hôtel à Marrakech pour 3 nuitées et pour 1 nuitée en auberge aux portes du désert
- Les 4 nuits en bivouac en tente type Queshua
- Un temps d'échange et d'introspection collectif chaque jour du trek
- Une hypnose guidée chaque jour du trek
- Des Randonnées encadrées dans les dunes par un guide local expert
- Une Pension complète en dehors des journées à Marrakech

Ne sont pas compris :

- Le Transport en avion jusqu'à Marrakech
- Les Repas à Marrakech (dîners/déjeuners/petits déjeuners)
- Le Duvet 0°C indispensable pour supporter les T°C dans le désert la nuit
- Les Dépenses personnelles
- Les Assurances (voyage, annulation, responsabilité civile, etc.)
- Les Transports locaux sur place, si nécessaire.

Informations importantes

Il n'y a pas de pré-requis spécifiques pour ce séjour, mais nous souhaitons informer au mieux les participants sur la nature des activités proposées.

- Randonnée : marcher 4 à 6h par jour dans le désert constitue une activité exigeante, qui nécessite une bonne condition physique (sol meuble, températures pouvant être élevées, en portant un petit sac à dos avec ses effets personnels pour la journée - eau, encas, pulls, ...). Les dromadaires portent le reste des effets personnels (nécessité d'avoir un sac souple de voyage - valise interdite)

Un guide de préparation du sac sera fourni aux inscrits.

- Hypnose guidée : Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait de l'hypnose pour participer au séjour. Les sessions d'hypnose se déroulent en groupe en pleine nature (ou à l'abri si la météo l'exige). A la manière d'une méditation guidée, elles invitent chacun individuellement à explorer ses ressentis, ses émotions, son imaginaire... Elles ne constituent pas un accompagnement thérapeutique tel que nous le pratiquons en cabinet. Les thèmes des sessions seront co-définis par le groupe et présentés en amont du séjour.

Données techniques dans le désert en novembre

Lever de soleil : 7h30

Coucher de soleil : 18h30

Ensoleillement (h/j)	T moyenne min (°C)	T moyenne max (°C)	T record min (°C)	T record max (°C)	Précipitations (mm)	Jours de pluie
8	9	21	-1	29	14	2

Détail du parcours

