

RETRAITE DE YOGA AU MAROC

Un voyage éco-responsable au cœur de la tradition et du ressourcement

PRÉSENTATION DU SÉJOUR

Je vous propose **trois formules de séjours** adaptés à votre rythme (du week-end prolongé aux formats plus longs), disponibles sur de nombreuses dates tout au long de l'année. Possibilité de former votre propre groupe sur mesure (à partir de 4 personnes). Départ de tous aéroports pour OUARZAZATE vers le gîte de Hadj Mohammed, situé dans le village de Thighza (région de Telouet / vallée de l'Ounila).

Nous voyageons avec la volonté d'honorer la terre et les personnes qui nous reçoivent. Cela se traduit par une présence discrète et respectueuse envers les habitants, une attention portée à la réduction des déchets et une consommation globale juste et harmonieuse tout au long de notre séjour en accord avec le Gîte et nos pratiques de Yoga.

- Départ : Tous aéroports
- Formats : 3 formules au choix (4,5 ou 8 jours)
- Accueil : Soirée/arrivée à Ouarzazate
- Hébergement : Pension complète
- Groupe : limité pour préserver l'intimité (Départ à partir de 4 personnes)

LE CONCEPT DE BAGAGE LÉGER & SOUPLE (RECOMMANDÉ)

Pour le séjour 1, de 3 nuits, nous voyageons **uniquement avec un petit sac à dos cabine** (format sac à dos de 20 litres). Ce choix s'inscrit dans notre philosophie de sobriété, facilite nos déplacements et respecte strictement les critères d'embarquement des compagnies aériennes à bas coût (sans frais supplémentaires de bagage).



Hauteur Maximale : 20 cm (À plat/Sous le siège)

IMPORTANT : PRIVILÉGIER UN SAC SOUPLE !

Votre sac ne doit en aucun cas être rigide (pas de valise rigide ou de sac à coque rigide). Il doit obligatoirement pouvoir se déformer pour s'insérer facilement dans le gabarit métallique de contrôle de la compagnie et se glisser sous le siège devant vous. Une fois posé à plat sur sa hauteur, il ne doit pas dépasser **20 cm de hauteur**.

Dimensions standards requises :

Format type 40 x 20 x 25 cm (Ryanair) ou 45 x 36 x 20 cm (Easyjet). Un volume de 20 litres est amplement suffisant.

QUE METTRE DANS VOTRE SAC ? (Suggestion de contenu)

Le minimalisme est libérateur. Pour ces 3 nuits et 4 jours de retraite de Yoga, voici un exemple de votre liste :

Vêtements :

- 1 pantalon souple & léger + 1 short (ou 2 pantalons selon la saison)
- 1 petit gilet fin ou pull léger pour les soirées
- 1 t-shirt à manches longues (protection ou fraîcheur)
1 à 2 t-shirts manches courtes
- 3 paires de chaussettes & 3 sous-vêtements

Trousse de toilette & Hygiène :

- 1 brosse à dents
- 1 dentifrice écologique (solide ou certifié bio biodégradable)
- 1 pain de savon écologique multi-usage (corps/cheveux)
- Mouchoirs en tissus, lingettes en tissu réutilisables et lavables pour le visage, gants de toilette

Portez sur vous vos vêtements et chaussures les plus volumineux (Ex : baskets, gilet, pull, jogging, blouson surtout en saison automne/hiver...)

-  **INTERDIT** : Éviter les kleenex jetables, pas de disques de coton jetables ni gel ni shampoing ni coton tige afin de minimiser drastiquement les déchets sur place.

Les serviettes de toilettes et tapis seront prévus par le Gîte.

L'ESPRIT DU SÉJOUR AU GÎTE DE THIGHZA

- **Un cadre naturel exceptionnel** : Le gîte de Hadj 'Mohammed est un havre de paix doté d'une immense terrasse offrant des vues splendides, idéale pour pratiquer le yoga et la méditation face à la nature. C'est un lieu propice au ressourcement, où le vivre-ensemble harmonieux s'allie au respect de la liberté et du rythme de chacun.
- **La période idéale** : Les séjours sont proposés de préférence de septembre à juin, qui correspondent aux meilleures conditions climatiques pour apprécier pleinement la région.
- **Une cuisine saine et gourmande** : Les repas végétariens sont préparés sur place en pension complète. **Pensez à me signaler toute allergie ou intolérance alimentaire** lors de votre inscription afin que je puisse prévenir notre hôte à l'avance.
- **Activités libres** : En dehors des temps de yoga, vous êtes libres de profiter de la nature ou de participer à des randonnées avec notre hôte Hadj Mohammed (je peux vous renseigner à l'avance sur les tarifs).
- **Envie de vous évader en images ?** En attendant la remise en ligne du site web du gîte, je vous invite à découvrir la beauté des paysages, l'ambiance chaleureuse et les photos du lieu directement sur la page Facebook officielle de Hadj Mohammed : <https://www.facebook.com/bouchahoud/>

UNE PRATIQUE DU YOGA ACCESSIBLE À TOUS

- **Un espace pour se libérer et s'apaiser** : Le séjour est l'occasion idéale pour nettoyer le stress, calmer le flot des bavardages mentaux et s'ancrer dans la pleine conscience. Chaque pratique vise à se ressourcer profondément en profitant de l'énergie et du calme du lieu.
- **Le Hatha Yoga traditionnel et le Yoga Nidra** : Nous pratiquons un Hatha Yoga traditionnel, enrichi par des séances de Yoga Nidra. Les asanas (postures) sont toujours adaptées aux possibilités de chacun, dans le respect du corps, avec un accompagnement personnalisé.
- **Le Yin Yoga pour la détente profonde** : Pratique extrêmement douce, silencieuse et immobile, le Yin Yoga invite à maintenir les postures plus longtemps à l'aide de supports. En agissant en profondeur sur les fascias, c'est un outil puissant contre le stress, idéal pour soulager les articulations raides ou pour offrir une récupération musculaire de choix aux sportifs.
- **Le souffle et l'énergie (Pranayama)** : Différents exercices de respiration vous seront proposés pour réguler l'énergie, nettoyer le plan émotionnel ou physique, et accompagner la digestion.
- **Et quelques belles surprises...** Le reste se découvrira sur place, au fil des séances !

LES FORMULES DE SÉJOUR (PENSION COMPLÈTE & YOGA)

- **Formule 1 : Séjour Découverte (4 jours / 3 nuits)**
 - **Tarif total : 375 €** (soit 240 € pour 4 jours de yoga à 60 €/jour + 135 € pour 3 nuits en pension complète au gîte à 45 €/nuit).
 - **Idéal pour :** Une immersion courte mais profonde pour décrocher totalement du quotidien.
 - **Inclus :** L'hébergement en pension complète au gîte, les repas végétariens, et l'accès à toutes les séances de Hatha Yoga, Yoga Nidra, Yin Yoga et Pranayama.
- **Formule 2 : Séjour Équilibre (5 jours / 4 nuits)**
 - **Tarif total : 480 €** (soit 300 € pour 5 jours de yoga à 60 €/jour + 180 € pour 4 nuits en pension complète au gîte à 45 €/nuit).
 - **Idéal pour :** Prendre le temps d'ancrer sa pratique et de profiter pleinement de la nature et des randonnées environnantes.
 - **Inclus :** L'hébergement en pension complète, les repas végétariens, et le programme complet de yoga et de respiration.
- **Formule 3 : Séjour Immersion Totale (8 jours / 7 nuits)**
 - **Tarif total : 795 €** (soit 480 € pour 8 jours de yoga à 60 €/jour + 315 € pour 7 nuits en pension complète au gîte à 45 €/nuit).
 - **Idéal pour :** Un véritable voyage intérieur et une déconnexion totale pour un ressourcement maximal.
 - **Inclus :** L'hébergement en pension complète sur toute la semaine, les repas végétariens, et l'intégralité des pratiques de yoga et des temps de méditation.

(Note : Les transferts aéroport en taxi partagé et les activités optionnelles avec notre hôte Hadj Mohammed sont en supplément, comme détaillé dans le budget).

CONDITIONS FINANCIÈRES & JURIDIQUES

Afin de garantir la logistique et les réservations fermes auprès de notre hôte au Maroc, les inscriptions sont soumises aux conditions de versement suivantes :

Échéance		Montant / Type
À l'inscription (immédiat)	Acompte de 30%	Versement d'un acompte de 30 % (le montant exact dépend du séjour choisi : formule 1, 2 ou 3). Cet acompte valide définitivement votre inscription.
Au plus tard 15 jours avant le départ	Solde de 70%	Versement du solde de 70 % restant (adapté selon la formule choisie).

CONDITIONS D'ANNULATION :

- En cas d'annulation de la part du participant à 15 jours ou moins du départ, le solde versé est transformé en un avoir valable 6 mois sur l'un de mes prochains séjours ou ateliers. Si vous trouvez une personne pour vous remplacer aux mêmes dates, la totalité des sommes versées est transférée sur le nouveau participant sans frais.
- En cas d'annulation de mon fait (force majeure ou nombre insuffisant de participants), l'intégralité des sommes versées vous sera intégralement remboursée.

BUDGET : CE QUI EST COMPRIS ET / NON COMPRIS

Afin d'éviter toute mauvaise surprise et de préparer sereinement votre voyage, voici le détail précis de la répartition budgétaire du séjour :

✓ Inclus dans le tarif :	✗ Non inclus (À votre charge) :
• L'hébergement au gîte de Hadj Mohamed. • Les repas Végétariens prévus en pension complète. • Les bouteilles d'eau prévues aux repas • L'enseignement et l'accompagnement des séances de Yoga (Hatha traditionnel, Nidra et Yin yoga).	• <u>Le vol aller-retour</u> vers le Maroc (à réserver par vos soins depuis l'aéroport de votre choix, (voir aussi les compagnies : Ryanair ou easyJet). • <u>Le transfert en taxi</u> (Ouarzazate - Gîte) : Le trajet aller-retour de l'aéroport de Ouarzazate jusqu'au village de Thighza est à la charge des participants. Le tarif est de 600 dirhams l'aller et 600 dirhams le retour (soit 1200 dirhams au total). Ces frais de transport sont à partager équitablement entre les participants du véhicule (soit environ 20 € à 25 € par personne au total pour l'aller-retour, selon le nombre de passagers). • <u>Le dernier repas</u> avant le départ à l'aéroport • <u>Toutes vos dépenses</u> personnelles et achats de souvenirs. • <u>Tout repas ou boisson</u> consommé en dehors du gîte (extras). • <u>Les bouteilles d'eau supplémentaires</u> hors forfait prévu. • <u>La taxe de séjour</u> est de 2 € par jour et par personne à régler sur place.

INFORMATIONS PRATIQUES : DEVICES & POURBOIRES

Monnaie et Règlement sur place :

Au gîte, les Euros (€) sont acceptés pour vos règlements et vos achats d'artisanat local. Il n'est donc pas obligatoire de changer d'importantes sommes en Dirhams avant le départ. Privilégiez de petites coupures en espèces (pour les détenteurs de cartes Bancaire internationales, un arrêt à un distributeur automatique sera possible à Ouarzazate pour retirer des dirhams).

Pourboires :

Au Maroc, le pourboire est une coutume profondément ancrée et chaleureuse pour remercier les équipes locales (personnel du gîte, chauffeurs, guides). Nous vous invitons à prévoir une petite enveloppe en espèces en euros pour ce geste de gratitude en fin de séjour.

N'HESITER SURTOUT PAS A M'APPELER POUR DES QUESTIONS SUPPLEMENTAIRES.