

TERRESNOMADES vous propose avec **Michelle SPARFEL**

Stage YOGA dans le désert marocain

Du 3 au 12 mars 2012



« **Le corps est un merveilleux instrument dont nous disposons pour accomplir notre vie et Etre** ». Les disciplines ancestrales nous le rappellent et nous entraînent dans la joie des mouvements et exercices de santé pour se libérer des stress et unifier le corps, le mental, l'esprit. Alors le message de ces enseignements de sagesse nous parvient avec clarté , simplement et sans détour !

Du Yoga au Qi Gong et au Kiyanaa, la pratique des mouvements perpétuels nous guide, nous soutient et nous immerge dans le silence et la beauté des profondeurs de l'être, pour retrouver la mémoire de l'esprit qui nous fonde.

De l'Inde jusqu'à l'Iran, **Michelle Sparfel** est allée à la recherche de ces enseignements qui l'aident tout au long de ce cheminement et de questionnement sur le sens de la vie et du mystère de l'éternel caché au fond de nous. Diplômée professeur de Yoga (FFHY), elle enseigne depuis plusieurs années les pratiques de Yoga, Qi Gong de santé et relaxation en entreprise et en collaboration avec des médecins.

Elle privilégie aujourd'hui ces temps de pratique et de cheminement avec ceux qui prennent le temps de séjourner au désert.

Loin du tumulte des villes, le désert est une invitation à faire le point avec soi. Il nous désencombre du superflu de la vie moderne. Le désert est un lieu unique pour s'alléger de toutes les pressions de la société et pour partir à la découverte, solitaire, de la réalité.

Prochain stage yoga dans le désert du Maroc : du 3 au 12 mars 2012
(limité à 10 participants)



TERRESNOMADES
▶ LE MAROC AUTREMENT

ANERGUI Voyages, Residence Bab Doukkala -D1- Av Mlay Abdellah 40000 MARRAKECH
Licence n°13D/08 - RC n° 24355 MARRAKECH - Patente n°45326321 - CNSS n°7323893 - IF n°6520123
AXA assurance Maroc N° police 333 2007 3 00175

Déroulement de votre stage YOGA dans le désert marocain avec Michelle Sparfel

7h45 : Exercices énergétiques issus des pratiques du Yoga- Qi Gong pour le réveil du corps et des sens.

9h30 à 12h : Temps de la randonnée et découverte du désert, marche en conscience en prenant appui sur les pratiques de concentration et d'harmonisation physiques et mentales.

12h à 14h30 : déjeuner , détente, temps libre... sieste, dessin, musique, etc ...

14h30 à 18h30 : Suite de l'itinéraire de la journée avec pause

18h30 à 20h : Temps de relaxation (Yoga Nidra)

Découvertes et mises en pratiques de différentes approches du Yoga et du Qi Gong pour relier le travail personnel à son quotidien, à sa propre quête de l'essentiel.

Approches des Méditation assises et dynamiques
Questions – Réponses

Avec des marche quotidienne de 4-5H dans la vallée du Draa

Au sud de Zagora s'ouvrent les grands espaces qui conduisent en pays Maure et l'immense Hamada du Drâa. Là, le Sahara marocain décline des étendues sans fin, des villages de terre dissimulés aux creux des palmeraies avec ses puits salvateurs permettant de faire pousser menthe et henné ; et des dunes à l'infini, ourlées par les montagnes noires du djebel Bani, C'est le lieu idéal pour une approche lente et respectueuse des grands horizons du désert marocain au rythme lent de la caravane de vos dromadaires.

Arrivée à Marrakech

Départ pour le grand sud marocain, passage à Zagora puis route plein est vers les dunes de Nesrat, où vous attendent vos chameliers. Installation du camp, premier thé à la menthe et premier bivouac sous le ciel étoilé du grand sud.

Le lendemain, vous partez pour 5 jours de randonnée chamelière avec notre équipe saharienne, à la découverte de la vallée du Draa, à travers palmeraies, dunes et oasis.

Au cours de votre périple vous passerez par le village marabout de Zaouiat Sidi Salah, puis les belles dunes de Tidri. Ici, vous êtes sur le territoire des nomades Ait Atta, des pasteurs nomades qui vivent sous leurs grandes tentes noires.

Vous continuez votre randonnée vers les magnifiques cordons de dunes de Erregabi Hniti, dans une belle ambiance saharienne. Puis en bifurquant vers le nord c'est le village de Bounou que vous traversez avant de rejoindre à travers une palmeraie verdoyante Ouled Driss, un des derniers villages sahariens avant les immensités du Sahara, où nous passerons notre ultime nuit. Retour sur Marrakech.



TERRESNOMADES
▶ LE MAROC AUTREMENT

ANERGUI Voyages, Residence Bab Doukkala –D1- Av Mlay Abdellah 40000 MARRAKECH
Licence n°13D/08 - RC n° 24355 MARRAKECH - Patente n°45326321 - CNSS n°7323893 - IF n°6520123
AXA assurance Maroc N° police 333 2007 3 00175

Indication tarifaire

Indication de prix par personne, base 8/10 participants : 659 € *

*susceptible à modification selon le nombre final de participants

Prestations incluses

- 2 transferts aéroport pour le groupe
- 2 nuits en hotel*** ou riad en option
- transferts A/R point de départ et arrivée randonnée
- 6 nuits en bivouac (tente igloo double)
- chameaux pour le portage de la logistique
- 1 guide accompagnateur + cuisinier durant la randonnée
- pension complète du déjeuner du J2 au déjeuner du J7
- Prêt matériel : tente igloo - tente mess - matelas & housse – tente cuisine +ustensiles de cuisine
- cours dispensé par votre professeur de yoga

Prestations non incluses

- les repas à Marrakech
 - les boissons pendant tout le séjour
 - Le sac de couchage (location possible sur demande)
 - Les pourboires au personnel et extra
-

L'esprit TERRES NOMADES: Vous faire découvrir les plus beaux paysages de l'Atlas ou du désert marocain, à travers des propositions de voyages et séjours rattachés aux activités traditionnelles, respectueuse des populations, de leur culture, de l'environnement, et source de retombées financières au niveau local. Notre agence participe au développement de **l'écotourisme au Maroc**, à travers l'association ANERGUI (www.energui.org). Nous reversons 1 % de notre marge annuelle à l'association pour la réalisation de projets de développements sur une vallée de l'Atlas central, financés par le biais de vos voyages.

**TERRES NOMADES EST UNE MARQUE DE L'AGENCE ANERGUI VOYAGES,
membre de l'association des Voyageurs et Voyageistes Eco-responsables**

POUR PLUS DE DETAILS, N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER :

FON : 00212 524 42 04 32 - FAX : 00212 524 42 04 46

Portable Maroc: 00212 6 61 31 17 47 - Portable France : 06 18 93 26 82

infos@terresnomades.com



TERRES NOMADES
▶ LE MAROC AUTREMENT

ANERGUI Voyages, Residence Bab Doukkala –D1- Av Mlay Abdellah 40000 MARRAKECH
Licence n°13D/08 - RC n° 24355 MARRAKECH - Patente n°45326321 - CNSS n°7323893 - IF n°6520123
AXA assurance Maroc N° police 333 2007 3 00175