

Du 4 au 11 février 2023
DÉSERT MAROCAIN



YōgAnimāl

avec les dromadaires



S'évader, respirer, partager, vivre tout simplement

Un séjour au Cœur silencieux du désert, au Cœur de votre Etre le plus profond.
Dans le respect des dromadaires et du Sahara
je vous invite à entreprendre un voyage avec vous-même.

*Se ressourcer une semaine complète
se reconnecter des sollicitations
Se reconnecter à son corps, à Soi, au cœur de son être*

Calme et sérénité absolue entre pratique, marche, temps de paroles,
d'introspection et de partages.

Je peux uniquement vous parler de mon expérience et de ce qui colore ma vie :
*Les animaux m'inspirent et me guident vers mon centre,
En leur présence, j'ose pousser la porte de l'inconnu*

L'ouverture que crée le yoga permet d'établir une connexion
plus authentique à l'animal et surtout à soi-même.

S'ouvrir à Soi en créant de l'espace dans le corps et le mental
afin d'accueillir ce qui se présente et ce que l'animal éveille en nous.

L'animal dans son essence vit dans le moment présent.
Tel un miroir, il nous amènera à nous retourner sur nous-mêmes.
Revenir à Soi dans le moment présent c'est accueillir ses amis :
le physique, le mental et les émotions.

Notre caravane YogAnimal dans le désert se composera d'humains
(adultes et enfants) et d'animaux (dromadaires)

Une attirance naturelle s'opère entre les enfants et les animaux.
Deux êtres qui s'expriment surtout à travers la communication non-verbale
et réagissent au comportement des autres en lisant leurs émotions et leurs
attitudes. Des points communs qui leur permettent de se comprendre facilement.

*Le bonheur de partager tous ensemble
ces moments de vie inoubliables*



Vos accompagnants



Laetitia Lacaze

Laetitia est enseignante de yoga ainsi que masseuse. Formée en Hatha, Ashtanga vinyasa, Acroyoga et Massage Thaï, c'est en 2015 qu'elle crée Yoga Nature sur la côte landaise.

Amoureuse des grands espaces et de la nature, elle enseigne sur la plage et masse dans les bois en été. En hiver, c'est dans ce merveilleux paysage que nous offre le désert marocain que vous pourrez la retrouver.



Sophie Ancel

Sophie enseigne le yoga (Hatha, Yin Yoga) à côté de Lyon, à Jonage. Sa transmission est riche de ses différentes formations de yoga, en énergétique, en anatomie liée au yoga...

Elle est également animatrice de Cercle de Pardon® formée auprès d'Olivier Clerc. Depuis 2016, elle a créé les stages «YogAnimal», alliance du yoga et des animaux pour permettre une reconnexion à sa nature profonde, un lien plus authentique à soi et aux animaux.



Ali Khatar

Ali conduit les randonneurs dans le désert depuis plus de 20 ans. Fort de cette expérience, il pourra communiquer avec vous dans plusieurs langues.

Amoureux de son pays et particulièrement de sa région, il vous fera découvrir le Maroc et son désert natal comme nul autre. De plus, vous serez vite contaminé par son sourire légendaire.

Votre programme

Jour 1 Marrakech

Arrivée à Marrakech, transfert vers votre Riad de charme dans la Medina. Installation au Riad, logement en chambres de 2, 3 ou 4 personnes maximum. Repas du soir libre (possibilité au Riad ou vers la Place Jema el Fna)

Jour 2 Marrakech desert

Petit déjeuner tranquille sur la terrasse de votre Riad et départ en mini-bus par la route du col de Tizin Tichka jusqu'à Ouarzazate. Vers midi, dégustation d'un succulent tagine.

La route se poursuit le long de la vallée verdoyante du Draa jusqu'à Zagora. Nombreux arrêts pour profiter des surprenants paysages variés de l'Atlas.

Poursuite de la route vers Mhamid jusqu'au bivouac pour rencontre avec l'équipe chamelière et première soirée et nuit à la belle étoile, ou en tente partagée.

Les activités pourront être aménagées sur place en fonction de circonstances indépendantes de notre volonté.

Jour 3 a 6

Erg Ras Rich, Erg Izana, Lahnarich, environ de Bono

Nos journées seront rythmées par le désert et le pas des dromadaires. Ainsi que la pratique du yoga, des temps de méditation/introspection, de partage avec les dromadaires.

Les adultes et les enfants auront leur temps de pratique séparé afin que chacun puisse profiter à son rythme;-) Nous marcherons tous les jours pour rejoindre notre campement du soir.

Nous ne vous en disons pas trop pour laisser la magie opérer ;-)

Jour 7 Retour a Marrakech

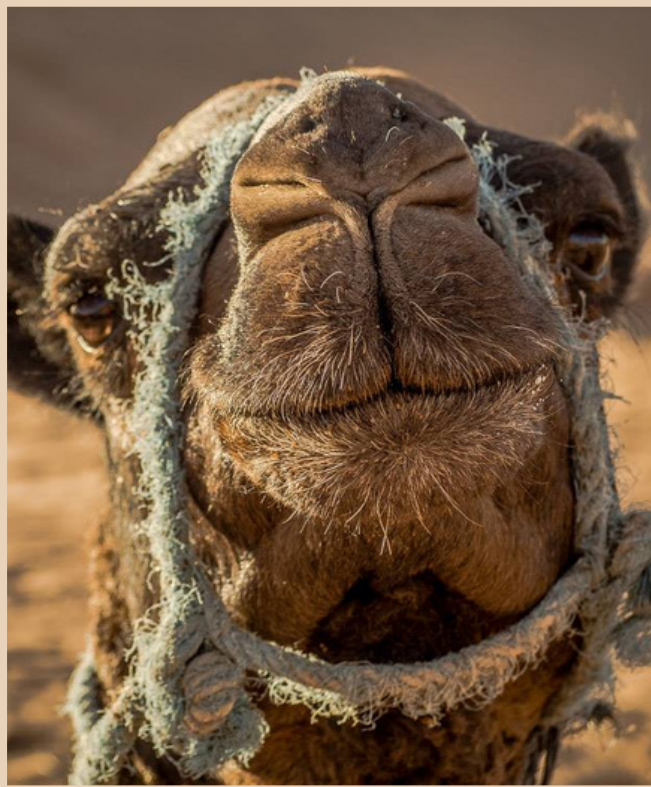
Au petit matin, départ après le petit déjeuner, pour le retour à Marrakech. Le long de la route, divers arrêts pour se rafraîchir et découvrir l'artisanat local des villages traversés ou simplement prendre le thé traditionnel avec vos hôtes de voyage.

Repas du soir et logement en Riad dans la Medina.

Jour 8 Marrakech

Journée libre et transfert à l'aéroport en fonction de l'heure de l'avion.





" Reviens vers toi même, tu es celui que tu attendais "

votre séjour

Tarif

1150€/adulte

450€/enfant (de 5 à 8 ans)

600€/enfant (de 8 à 14 ans)

Nombre de place limité à 12 adultes et maximum 6 enfants (à partir de 5 ans)

Renseignements et inscriptions

SOPHIE@SOPHIE-ANCEL-YOGA.FR

0674726062

SOPHIE-ANCEL-YOGA.FR

Inclus

- Les transferts aéroport jour 1 et jour 8
- Accompagnement de Sophie, Laetitia, et l'équipe d'Ali
- Transfert aller/retour Marrakech - désert
- Tous les repas : petits déjeuners, déjeuners et dîners, sauf le dîner du jour 1
- 4 jours/5 nuits dans le désert
- Eau minérale pour la randonnée
- Toutes les nuitées en riad ou bivouac dans le désert du jour 1 au jour 7
- La taxe de promotion du tourisme et la taxe de séjour

Non inclus

- Les billets d'avion
- Les taxes d'aéroport
- Les assurances «Annulation» et «Assistance-rapatriement»
- Les boissons des repas
- Les pourboires aux guides, chameliers et chauffeurs
- Les dépenses personnelles
- Boissons

