

# VIVEZ LE DÉSEERT MAROCAIN



*Un circuit créé par Voyage-Authentique-Maroc by Co-GuestHouse*

## La Caravane du Sud

Randonnée, Yoga Vinyasa & Yin,  
découvertes culturelles & couchers de soleil  
sur les dunes



**Mustaphaa Igaadi**  
Guide certifié Espaces Naturels



**François Boudart**  
Coordinateur



**Elise Pitout**  
Professeure de Yoga



# PROGRAMME



1 <sup>er</sup> JOUR	2 <sup>e</sup> JOUR	3 <sup>e</sup> JOUR	4 <sup>e</sup> JOUR	5 <sup>e</sup> JOUR
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Accueil à l'aéroport de Marrakech</li> <li>&gt; Transfert au Ryad/Hôtel</li> <li>&gt; En fonction de l'heure d'arrivée, découverte libre de la ville ocre: son atmosphère unique, ses souks, ses épices, sa palmeraie, sa célèbre place Jemaa El-Fna (classée au Patrimoine de l'Unesco Culturel Immatériel depuis 2008)</li> <li>&gt; Après-midi et/ou soirée libre(s) en fonction de l'heure d'arrivée</li> </ul> <p>🏠 <b>Nuit en Ryad/Hôtel</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Départ en mini-bus, nous longeons la vallée du Drâa et son long ruban de palmiers</li> <li>&gt; Pause pour faire les derniers achats à Zagora ou bien à Tagounite</li> <li>&gt; Rencontre avec l'équipe des chameliers</li> <li>&gt; Chargement de la logistique sur le dos des dromadaires</li> <li>&gt; Début de la marche dans le désert</li> <li>&gt; Installation du bivouac dans les dunes de Bougayouarne</li> </ul> <p>⇒ <b>Transfert : 7h</b></p> <p>🧘 <b>Yoga Vinyasa &amp; Yin</b></p> <p>🕒 <b>Heures de marche : 1h</b></p> <p>⛺ <b>Bivouac - Nuit sous tente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Nous quittons Boygayouarne via le village de Sidi Salah</li> <li>&gt; Palmeraie de Sidi Salah</li> <li>&gt; Traversée d'un désert de cailloux</li> <li>&gt; Traversée du lit de la rivière asséchée du Drâa</li> <li>&gt; Nuit dans les dunes de Tidri</li> </ul> <p>🕒 <b>Heures de marche : 5h</b></p> <p>🧘 <b>Yoga Vinyasa &amp; Yin</b></p> <p>⛺ <b>Bivouac - Nuit sous tente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Nous quittons les dunes de Tidri et partons vers l'Erg Sahel</li> <li>&gt; Découverte du site des Timulus de Foum Larjam</li> <li>&gt; Possibilité de marcher 1 heure supplémentaire dans les dunes l'après midi</li> </ul> <p>🕒 <b>Heures de marche : 4h30</b></p> <p>🧘 <b>Yoga Vinyasa &amp; Yin</b></p> <p>⛺ <b>Bivouac - Nuit sous tente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Une très belle journée entre les dunes et les différents plateaux</li> <li>&gt; L'après-midi, marche entre les palmiers et petites dunes jusqu'au pied de la dune de Ergg Bouno</li> </ul> <p>🕒 <b>Heures de marche : 5h30</b></p> <p>🧘 <b>Yoga Vinyasa &amp; Yin</b></p> <p>⛺ <b>Bivouac - Nuit sous tente</b></p>
6 <sup>e</sup> JOUR	7 <sup>e</sup> JOUR	8 <sup>e</sup> JOUR	9 <sup>e</sup> JOUR	
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Une magnifique marche jusqu'à la palmeraie de M'Hamid</li> <li>&gt; Fin de l'après-midi, découverte du vieux village de M'Hamid avec ses habitations et murs en pisé, son labyrinthe de ruelles</li> <li>&gt; Possibilité de faire une courte promenade à dos de dromadaire</li> </ul> <p>🕒 <b>Heures de marche : 5h30</b></p> <p>🧘 <b>Yoga Vinyasa &amp; Yin</b></p> <p>⛺ <b>Bivouac - Nuit sous tente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Courte marche jusqu'au mini-bus</li> <li>&gt; Déjeuner en cours de route</li> <li>&gt; Visite guidée du village de Ksar Ait Ben Haddou datant du 17<sup>ème</sup> siècle, classé au Patrimoine de l'Unesco en 1987 et lieu de tournage de nombreux films (Babel, Gladiateur, Game of Thrones, Lawrence d'Arabie,...)</li> </ul> <p>🕒 <b>Heures de marche : 1h</b></p> <p>⇒ <b>Transfert : 5h</b></p> <p>🏠 <b>Nuit en maison d'hôtes ou Kasbah</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Découverte sur le trajet retour de magnifiques paysages : la vallée verdoyante de Ounila, les terres ocres et rouges, les villages typiques ainsi que les chaînes de montagne de l'Atlas</li> <li>&gt; Passage par le col de Tischka</li> <li>&gt; Après-midi et/ou soirée libre(s) en fonction de l'heure d'arrivée à Marrakech</li> </ul> <p>⇒ <b>Transfert : 4h</b></p> <p>🏠 <b>Nuit en Ryad/Hôtel</b></p>	<p><b>Fin de notre belle aventure &amp; transfert à l'aéroport de Marrakech</b></p>	

# INFOS



## VENEZ SALUER LE SOLEIL DU DÉSERT...

Le Yoga est une discipline millénaire qui s'associe merveilleusement bien à la randonnée. Il offre la possibilité de déplacer notre corps au sein d'un espace privilégié : la Nature qui nous entoure.

Chaque jour, au rythme du soleil, des **séances de Yoga alliant Vinyasa et Yin** accessibles pour s'ancrer, se relâcher et se reconnecter.

Durant notre séjour, la pratique du Yoga aura lieu le matin au réveil et en fin d'après midi Bienvenue aux débutants tout comme aux initiés.

Elise Pitout, professeure de yoga diplômée en Vinyasa et Yin depuis 2022, propose une pratique fluide et intuitive, accessible à tou-te-s.

**« Un moment de présence au cœur du désert, entre souffle, silence et immensité. »**

### NIVEAU



### PRÉPARATION

Pour en profiter pleinement, il est important d'être en **bonne condition physique**.

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE PRATIQUER AU PRÉALABLE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE 1 À 2 FOIS PAR SEMAINE.

### NOS GARANTIES

- > Guide marocain expérimenté (plus de 17 années), certifié espaces naturels & quadrilingue (arabe, berbère, français et allemand)
- > Tourisme équitable
- > Équipe et partenaires locaux valorisés
- > Pas d'intermédiaire
- > Parcours créé pour vous par Voyage-Authentique-Maroc *by Co-GuestHouse*
- > Groupe de 10 à 12 participants

### POINTS FORTS

- > Immersion complète dans le désert
- > Randonnée chamelière dans les dunes du Drâa
- > Silence apaisant et déconnexion totale
- > Couchers de soleil inoubliables
- > Nuits magiques sous les étoiles
- > Visite du village de Aït-Ben-Haddou à l'architecture typique du sud marocain
- > Séances de Yoga

### HÉBERGEMENT

MARRAKECH ET AÏT BEN HADDOU : 3 nuits en Ryad/Hôtel, petit déjeuner compris

TREKKING : nuits en bivouac comprenant :

- > Tente double avec matelas et housses (tente single avec supplément)
- > 2 grandes tentes berbères (cuisine & repas)
- > 1 tente toilette
- > Gestion des déchets

BAGAGES : portage de bivouac en bivouac via l'équipe des chameliers

### REPAS

Les repas sont préparés par le chef cuisinier qui nous accompagne. La nourriture est variée, savoureuse et délicieusement marocaine.

PETIT-DÉJEUNER : pain marocain, confitures (figes, patates douces, fraises,...), kiri, vache qui rit, miel, lait, thé, café

PAUSES DURANT LA RANDO : fruits secs & cacahuètes

LUNCH : pique-niques (chauds et/ou froids)

GOÛTER : thé & biscuits

REPAS DU SOIR : soupe marocaine, plat chaud assorti de légumes variés (tajine ou couscous ou pâtes), dessert et tisane

# RÉSERVEZ DÉS À PRÉSENT



## DEMANDE D'INFORMATIONS & RÉSERVATION

**François Boudart**  
+32 470 71 78 12  
francois@co-guesthouse.be

 Offrez un bon cadeau à votre famille ou à vos amis pour une aventure formidable

 Privatisation possible pour un groupe de particuliers, association ou entreprise



## LE PRIX COMPREND :

- > les 3 nuits en Ryad/Hôtel/chez l'habitant ou Kasbah, petit déjeuner inclus
- > l'hébergement et les repas durant le trek
- > l'encadrement par un guide marocain professionnel et son équipe (assistance technique, chauffeurs, chameliers, chef cuisinier)

## LE PRIX NE COMPREND PAS :

- > les vols A/R
- > les assurances et assistances personnelles
- > les boissons et repas à Marrakech
- > les pourboires (ils sont de coutume mais laissés à votre appréciation ± 40 à 50€ par participant pour le séjour)
- > les dépenses personnelles
- > le supplément pour une tente et/ou chambre individuelle

**ÉQUIPEMENT :** la liste complète est fournie après l'inscription

**INSCRIPTION VALIDÉE :** dès réception de l'acompte

