

# RANDONNÉE ET YOGA AU CŒUR DE LA VALLÉE DES ROSES

*Un circuit créé par Voyage-Authentique-Maroc*

## Marche et bien-être, entre Montagnes et Senteurs

Partez sur les sentiers de l'Atlas  
et découvrez les roseraies et villages  
berbères authentiques.



**Mustaphaa Igaadi**  
Guide certifié Espaces  
Naturels  
& Guide de Circuits  
Touristiques



**François Boudart**  
Coordinateur



**Dominique Dayez**  
Professeure de Yoga



# LE MAROC : ENTRE RANDO ET DÉCOUVERTE CULTURELLE



## LE MAROC ET SES ATTRAITS



Le Maroc est un pays de contrastes où la nature s'exprime avec force : immensité des dunes sahariennes, cimes enneigées de l'Atlas, vallées fertiles et villages suspendus. Chaque paysage raconte une histoire différente et invite à l'émerveillement.

Mais voyager au Maroc, c'est aussi plonger dans une culture vivante : l'artisanat raffiné, les saveurs épicées, les musiques traditionnelles et l'accueil généreux créent une expérience profondément humaine. Ici, authenticité et patrimoine se mêlent à une modernité vibrante, offrant un voyage riche de découvertes et de sensations.



## MARRAKECH, LA VIBRANTE PORTE D'ENTRÉE



Marrakech, joyau impérial, fascine par son énergie et son patrimoine. Dans sa médina classée à l'UNESCO, on se perd entre palais, mosquées, jardins et souks foisonnants. La place Jemaa el-Fna, cœur battant de la ville, déploie chaque soir son théâtre vivant de conteurs, musiciens et artisans.

À côté de cette effervescence traditionnelle, Marrakech sait aussi surprendre par son dynamisme contemporain : cafés animés, galeries d'art, rooftops et ambiance nocturne unique. Ville de contrastes et de rencontres, elle est le point de départ idéal avant de rejoindre la quiétude des montagnes de l'Atlas.



## LA VALLÉE DES ROSES



Nichée au pied du Haut Atlas, la Vallée des Roses déroule ses paysages verdoyants au fil de l'oued M'Goun. Jardins fertiles, kasbahs en pisé et villages traditionnels dessinent un décor authentique et préservé.

Au printemps, les champs se parent de milliers de fleurs et la vallée s'illumine de couleurs et de senteurs inoubliables. Célèbre pour ses roseraies et leur distillation ancestrale, elle perpétue un savoir-faire séculaire qui rythme la vie locale.

Le trek y prend une dimension douce et immersive : marcher entre oasis et gorges, découvrir les traditions berbères et partager l'hospitalité des habitants. Une expérience où nature, culture et bien-être se rencontrent.

***« Randonner au Maroc,  
c'est voyager au rythme  
des paysages et des traditions.***

***C'est vivre l'alliance parfaite  
entre nature grandiose,  
hospitalité et authenticité.***

***Des souks colorés de Marrakech  
aux sentiers de l'Atlas, chaque  
pas offre une expérience unique  
et mémorable. »***

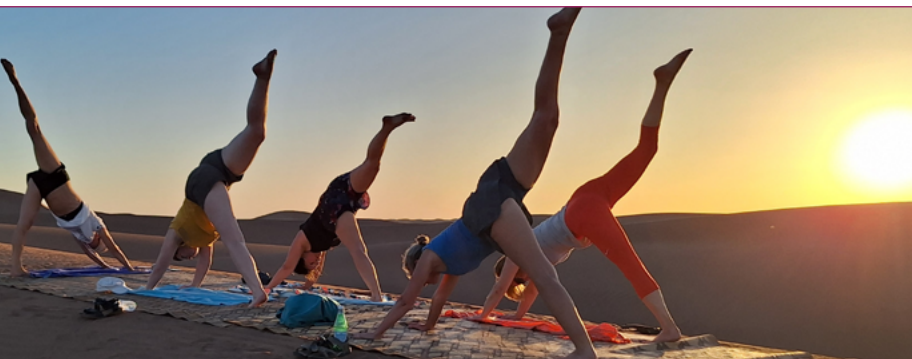
# PROGRAMME

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JOUR<br>01 | MARRAKECH <ul style="list-style-type: none"><li>• Accueil à l'aéroport de Marrakech</li><li>• Transfert au Ryad/Hôtel</li><li>• Après-midi et/ou soirée libre(s) en fonction de l'heure d'arrivée</li><li>• Découverte libre de la ville ocre : son atmosphère unique, ses souks, sa médina, sa célèbre place Jemaa El-Fna classée au Patrimoine de l'Unesco depuis 1985</li></ul>                                               |    |  <b>Nuit en Ryad/Hôtel</b><br> <b>Repas</b> : libres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| JOUR<br>02 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Trajet en mini-bus vers le fameux Col de Tichka (2.260m)</li><li>• Traversée via la porte du Désert Marocain (Ouarzazate)</li><li>• Pique-nique sur le trajet</li><li>• Rencontre avec l'équipe muletière</li><li>• Balade entre les villages et terrasses dans les alentours de la capitale des roses Kelâat M'Gouna</li><li>• Nuit à Tabrkhacht (1.500m)</li></ul>                     |    |  <b>Transfert</b> : 5h30<br> <b>Heures de marche</b> : 1h30<br> <b>Repas</b> : pension complète<br> <b>Nuit en gîte</b><br> <b>Yoga</b>                                                                                                                         |
| JOUR<br>03 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nous remontons la Vallée des Roses entre les différentes terrasses de rosiers</li><li>• Traversée de beaux villages en terre battue</li><li>• Balade dans l'Oued d'M'goun les pieds dans l'eau</li><li>• Arrivée au village ocre de Boutghragh (1.800m)</li></ul>                                                                                                                        |   |  <b>Heures de marche</b> : 6h<br> <b>Dénivelé +</b> : 200m  <b>Dénivelé -</b> : 100m<br> <b>Repas</b> : pension complète<br> <b>Nuit en gîte</b><br> <b>Yoga</b>             |
| JOUR<br>04 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nous quittons l'Oued M'goun et nous remontons progressivement la vallée d'Agouti</li><li>• Des magnifiques gorges en granit et un réseau unique d'irrigation</li><li>• Marche les pieds dans l'eau</li><li>• Déjeuner au village d'Almdoun (1.700m)</li><li>• Randonnée avec une vue sur le massif enneigé D'M'goun (4.068m)</li><li>• Bivouac à la sortie des Gorges d'Agouti</li></ul> |  |  <b>Heures de marche</b> : 5h<br> <b>Dénivelé +</b> : 200m  <b>Dénivelé -</b> : 200m<br> <b>Repas</b> : pension complète<br> <b>Nuit en gîte</b><br> <b>Yoga</b> |
| JOUR<br>05 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Une belle journée dans un petit col à travers des genévriers centenaires</li><li>• Descente vers le village de Agerzega (1.900m)</li><li>• Nous passons par les belles gorges de Ighrem Akdim (1.800m)</li></ul>                                                                                                                                                                         |  |  <b>Heures de marche</b> : 6h<br> <b>Dénivelé +</b> : 300m  <b>Dénivelé -</b> : 250m<br> <b>Repas</b> : pension complète<br> <b>Nuit en gîte</b><br> <b>Yoga</b> |

# PROGRAMME

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JOUR<br>06 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nous continuons jusqu’au village de Timgueloua les pieds dans l’eau</li><li>• Nous quittons la vallée d’M’goun</li><li>• Traversée d’une petite vallée de Lauriers Roses</li><li>• Marche dans la vallée verdoyante du Dadès</li></ul>                                                                                                                                                  |   | <ul style="list-style-type: none"><li>🕒 <b>Heures de marche</b> : 5h30</li><li>⬆️ <b>Dénivelé +</b> : 300m ⬆️ <b>Dénivelé -</b> : 200m</li><li>🍴 <b>Repas</b> : pension complète</li><li>🏠 <b>Nuit en gîte</b></li><li>🧘 <b>Yoga</b></li></ul> |
| JOUR<br>07 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Transfert &amp; Déjeuner en cours de route</li><li>• Visite guidée du village de Ksar Ait Ben Haddou datant du 17ème 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>                                                                                                       |   | <ul style="list-style-type: none"><li>➡️ <b>Transfert</b> : 5h</li><li>🍴 <b>Repas</b> : pension complète</li><li>🏠 <b>Nuit en maison d’hôtes ou Kasbah près de Ksar Ait Ben Haddou</b></li><li>🧘 <b>Yoga</b></li></ul>                         |
| JOUR<br>08 | MARRAKECH <ul style="list-style-type: none"><li>• Transfert vers Marrakech</li><li>• Découverte sur le trajet retour de magnifiques paysages : la vallée verdoyante de Ounila, les terres ocre et rouges, les villages typiques ainsi que les chaînes de montagne de l’Atlas</li><li>• Passage par le col de Tischka (2.260m)</li><li>• Marrakech : après-midi et/ou soirée libre(s) en fonction de l’heure d’arrivée</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>➡️ <b>Transfert</b> : 4h</li><li>🍴 <b>Repas du soir</b> : libre</li><li>🏠 <b>Nuit en Ryad/Hôtel</b></li></ul>                                                                                            |
| JOUR<br>09 | En fonction de votre vol, poursuite libre du séjour, transfert à l’aéroport de Marrakech & fin de notre belle aventure                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>🍴 <b>Repas</b> : petit-déjeuner inclus</li></ul>                                                                                                                                                         |

# INFOS



## « Un moment de rencontre entre deux voies : yoga et marche »

La pratique du yoga rencontre pleinement la marche. Elle est une invitation à percevoir notre corps depuis la plante des pieds en contact avec la Terre jusqu'au sommet du crâne dirigé vers le Ciel.

Tout notre corps en mouvement se fait ancrage et étirement, comme trait-d'union entre terre et ciel, là où nous sommes. Chaque jour, cette pratique du yoga, accessible à tous, nous permet aussi de libérer les tensions, défaire les nœuds, recharger nos batteries.

Elle éveille en nous cette présence à soi, premier pas dans la voie du Yoga. Celle-ci rejoint alors la voie de la marche et le pas se fait plus léger, plus assuré, plus présent à ce qui nous entoure. Yoga et marche se rencontrent ainsi pour nous amener à vivre en harmonie avec notre environnement, ici et maintenant.



Dominique Dayez, professeure de hatha yoga diplômée de la Ligue belge Francophone de Hatha Yoga depuis 2019, propose avec bienveillance et respect de chacun une pratique dynamique accessible à toutes et tous.

### NIVEAU 2-3 : MODÉRÉ +



- **Par jour :**
  - ± 5h de marche
  - 600 à 800m de Dénivelé + et Dénivelé -
  - et/ou ± 15 km de marche
- Besoin d'un minimum d'endurance mais accessible à une majorité de personnes
- Sentiers principalement
- Certains passages se font les pieds dans l'eau sur des cailloux

### 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 (près de 20 ans), 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*

### POINTS FORTS



- Un paysage coloré par des milliers de tonnes de roses
- Nuits en gîtes
- Immersion complète dans le Maroc Authentique
- Randonnée au pied du Versant Sud du Haut Atlas Central
- Déconnection totale dans le pays Berbère
- Découverte de la route des milles Kasbahs
- La palmeraie de Skoura et L'Oued Dadès
- Pratique quotidienne du Yoga

### HÉBERGEMENT



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

TREK : nuits en gîtes

BAGAGES : via minibus et portage de bivouac en bivouac à dos de mules

### 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 (figues, 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@voyage-authentique-maroc.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 nuits en Ryad/Hôtel/Auberge ou Gîte
- > les repas All In durant le trek
- > l'encadrement par un guide marocain professionnel et son équipe (assistance technique, chauffeur, muletiers, chef cuisinier)

## LE PRIX NE COMPREND PAS :

- > les vols A/R
- > les assurances et assistances personnelles obligatoires
- > les pourboires (ils sont de coutume mais laissés à votre appréciation)
- > les dépenses personnelles
- > le supplément pour une chambre individuelle

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

**VOYAGE CONFIRMÉ** : à partir de 6 participants et maximum 12

**INSCRIPTION VALIDÉE** : dès réception de l'acompte  
(non remboursé en cas d'annulation)

