

Retraite spirituelle dans le Sahara

Du 16 au 27 octobre 2019



VOTRE EXPERIENCE

MERCREDI 16 OCTOBRE : ACCUEIL A OUARZAZATE

Nos équipes viennent vous chercher directement à l'aéroport de Ouarzazate. Journée découverte de Ouarzazate et des environs.

JEUDI 17 OCTOBRE : ARRIVÉE DANS LE DÉSERT



Bivouac simple dans le désert

Nous prenons la route, direction le désert, en prenant le temps de s'arrêter pour contempler. Ouarzazate, Agdz, Zagora : un paysage magnifique défile sous nos yeux.

Au coucher du soleil, nous arrivons à notre bivouac dans le Sahara, un havre de paix entre dunes et montagnes.

DU 18 AU 25 OCTOBRE : MARCHE DANS LE DESERT

Encadrée par les guides et leurs dromadaires, la caravane démarre. Nous sommes invités à marcher en silence, pour laisser au désert la possibilité de faire son travail en nous.

Le désert nous incite à nous mettre en route vers nous-mêmes. La force du paysage, essentiellement minéral et dépouillé, révèle, comme par un jeu de miroir, notre force propre, notre simplicité première, et nous conduit au silence intérieur, source de paix et de plénitude. Marcher, méditer, contempler, dans ces étendues ouvertes et vides, nous amène peu à peu à notre source intérieure, au cœur de nous-mêmes.



La caravane de dromadaires

Le Sahara, c'est également une palette de couleurs, de magnifiques couchers de soleil et de belles nuits étoilées, loin de la pollution lumineuse.



Coucher de soleil sur le Sahara

Nous serons également accompagnés par Pascale, passionnée de ce genre d'expériences ; riche de sa formation en psychologie et en sophrologie, ainsi que de son engagement depuis 25 ans sur un chemin d'évolution spirituelle dans la ligne d'Arnaud Desjardins.



Bivouac du midi

Cette expérience sera aussi l'occasion d'échanger et de partager avec tous ceux qui nous accompagnent. Guides, cuisiniers, chameliers, ils nous proposent un accueil digne de ce nom, leurs compétences et leur qualité d'être.



Rencontre avec des Touaregs

26 OCTOBRE : DÉPART VERS OUARZAZATE

Vient le moment de quitter le désert, où nous aurons peut-être envie de revenir. En douceur, nous reprenons la route vers Ouarzazate, l'étape du jour.

Pour prendre soin de notre corps qui nous a bien porté durant ces journées de marche, il nous est proposé une séance de hammam avec un bon massage ! (Non inclut dans le prix, comptez 40€ par personne).

27 OCTOBRE : OUARZAZATE

Fin de l'expérience, retour en France ou poursuite de votre séjour marocain.

PRIX

950 €

Le prix comprend

- Hébergement en bivouac dans le Sahara
- La pension complète
- Transport depuis Ouarzazate jusqu'au désert, aller- retour
- L'assistance rapatriement et frais médicaux sur place

Le prix ne comprend pas

- Vols internationaux et nationaux (Marrakech – Ouarzazate)
- Les dépenses personnelles, et les pourboires
- Tout service payant n'ayant pas été inclus dans la section supérieure
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages

INFORMATIONS PRATIQUES

1. A emporter avec vous :

Pour dormir dans le désert :

- Un sac de couchage ou " sac à viande" (les couvertures, matelas et tentes sont fournis.)
- Une taie pour se faire son oreiller
- Une lampe de poche ou frontale

Vêtements :

- Vêtements chauds pour le soir et la nuit (type polaire)
- Pour la journée des vêtements plutôt légers, sportifs, à manches et jambes longues pour éviter les coups de soleil et aussi par respect des traditions touareg.

Chaussures :

- Pour marcher, il est conseillé d'emporter des bonnes sandales de randonnée ou une paire de chaussures de marche à laquelle on est déjà habitué.
- Chaussettes de randonnée / course

Pharmacie / toilette

- Pansements compeed pour les ampoules.
- Crème solaire
- Anti diarrhéique
- Anti douleur (type doliprane)
- Nécessaire de toilette

Autres

- Une gourde, si possible Camel bag à mettre dans le petit sac à dos que l'on porte la journée.
- Lunettes de soleil
- Casquette
- Appareil photo pour immortaliser le Sahara à l'aube ou au Crépuscule. (nous vous conseillons de prendre avec vous des sacs plastiques (genre sac de congélation) pour les protéger du sable.)
- Un carnet pour écrire pour écrire vos pensées et réflexions du désert.
- Canif ou petit couteau de poche. (ex : suisse).

2. **Séjour :**

Vérifier que le passeport a été visé par les autorités de police des frontières.

Au Maroc, pour un séjour égal ou inférieur à trois mois, un passeport en cours de validité est nécessaire.

3. **Santé :**

Aucune vaccination n'est exigée pour entrer au Maroc mais pensez à mettre à jour vos vaccins obligatoires.

Il est recommandé de boire de l'eau minérale, même si l'eau potable est assurée dans toutes les grandes villes et dans les petits villages.

Penser à emporter avec vous la pharmacie qui contient vos médicaments en cas de nécessité (antibiotiques, anti-diarrhéiques, collyre pour les yeux, micropur.. etc.)

Éviter les baignades dans les eaux des lacs, et des oued.

Respecter les principes et règles d'hygiène élémentaire pour éviter le maximum d'infections.

4. Photographie :

Évitez la prise de photos des personnes sans leur en demander l'autorisation.

Avant de prendre des photos, demandez l'autorisation à votre guide.

5. Environnement :

Dans tous les circuits que nous organisons et surtout au désert, vous allez traverser des espaces naturels sauvages très fragiles. Nous vous demandons de tout cœur de les préserver et de les respecter.

Ne laissez rien dans la nature et ramenez tout à votre point d'arrivée. Laissez la nature derrière vous aussi intacte que possible.

ASSURANCE

Odysway a souscrit un Contrat auprès de Mutuaide incluant les garanties décrites sur cette page. (http://www.pavex-axelliance.com/images/DOCUMENTATION/PAVEX_NoticeIndiv.pdf)