

## Qi Gong – Yoga Ashtanga – Méditation et marche dans le désert marocain



---

*Envie de vivre la magie et le silence du désert ? De dégager votre ligne d'horizon et déconnecter de votre quotidien ?*

*Profitez d'une semaine dans l'étendue du désert pour revenir à l'essentiel !*

- *Quand ? du 18 au 25 novembre 2018*
- *Coût ? 720 € (hors billets d'avion)*
- 



Contact :

Marie-Christine Dewolf

T. 0498/50.41.53

dewolfmc@gmail.com

[www.thamagoria.be](http://www.thamagoria.be)

FB page: Thamagoria Healing

## Un moment de retour à soi et à l'essentiel

La pratique du Yoga et Qi Gong, de la méditation et de la marche permet de délier le corps, d'apaiser le mental, de s'ancrer, de revenir à plus de présence. Elle aide à se recentrer, à retrouver une certaine quiétude et une meilleure concentration.

Ce moment d'immersion est un moment de découverte, d'ouverture, de rencontre avec l'autre et avec soi-même.

Accompagnés d'une caravane de dromadaires portant bagages et matériel, nous marchons quelques heures par jour, de bivouac en bivouac et logeons sous tente ou à la belle étoile.

### **Au programme**

- Méditation
- Pratique du Qi Gong et yoga
- Moments de silence
- Temps libres avec possibilité de réserver une séance de massage Ostéothaï durant les moments libres

---

*Pour vous accompagner dans cette aventure, Marie Christine vous guidera dans les différentes pratiques énergétiques, Brahim vous fera découvrir sa culture, son pays, sa cuisine et l'accueil marocain.*

---

## **Programme :**

Accueil à Marrakech le dimanche 18 novembre. N'hésitez pas à arriver un ou plusieurs jours avant, il y a de belles choses à voir là-bas !

Jour 1 – lundi 19 novembre : Transfert de Marrakech à Ouarzazate, en traversant le Haut-Atlas, vers le lieu du bivouac dans le désert où attendent nos chameliers et guides qui nous accompagneront durant cette semaine. Installation et moment de détente libre. Si le timing le permet, une méditation au coucher du soleil vous sera proposée.

Simplicité et ouverture du cœur seront de mise durant ce séjour afin de vous ancrer en vous-même, dans le moment présent, vous connecter à la nature environnante et à l'autre. Le logement, itinérant sera sous tente ou à la belle étoile pour les plus aventureux. Notez que les nuits peuvent être fraîches !

Jours 2 à J5 – mardi 20 au vendredi 23 novembre : Le programme, flexible, comprendra 2 sessions de pratique de Qi Gong, Yoga et méditation par jour.

7h15 à 7h45 : méditation silencieuse

7h45 à 8h30 : petit déjeuner

8h30 à 10h00 : pratique du Qi Gong

10h00 à 17h00 : randonnée et découverte du désert avec des temps de marche et de respiration consciente, pauses déjeuner et thé et temps libre

17h00 à 19h00 : pratique du Yoga, Qi Gong et méditation guidée

19h30 diner, échanges, lecture, ...

Jour 6 – samedi 24 novembre : Pratique le matin ou repos, lecture dans le désert. Retour vers Ouarzazate. Logement dans un petit riad à Ouarzazate.

Jour 7 – dimanche 25 novembre: Transfert vers l'aéroport de Ouarzazate.



### Informations pratiques :

- Le prix comprend :
  - L'accueil à l'aéroport de Marrakech,
  - une nuit à l'hôtel à Marrakech, avec petit déjeuner,
  - le transfert de Marrakech à Zagora,
  - le repas de midi lors du voyage Marrakech-Zagora,
  - 5 jours dans le désert, pension complète,
  - les boissons (l'eau minérale),
  - une nuit au camping demi-pension et petit déjeuner,
  - le transfert de Zagora à l'aéroport de Ouarzazate,
  - l'accompagnement par les chameliers et guides.
- Le prix ne comprend pas :
  - les billets d'avion vers Marrakech et au départ de Ouarzazate,
  - les pourboires.
- Liste des affaires essentielles à emporter (dans un sac de voyage ou sac à dos):
  - de bonnes chaussures de marche
  - des chaussures confortables pour la pratique du Qi Gong
  - des sandales pour reposer les pieds lors des moments de détente
  - des vêtements confortables et couvrants
  - des vêtements chauds pour le soir
  - des lunettes de soleil et une crème solaire
  - une serviette de toilette
  - des lingettes pour la toilette
  - une trousse de pharmacie personnelle
  - du papier toilette et un briquet
  - une lampe frontale
  - un petit sac à dos pour y ranger ce dont vous avez besoin pour la journée
  - un sac de couchage (bien chaud si vous souhaitez dormir à la belle étoile)
  - un tapis de yoga
  - un coussin de méditation
  - des sacs en plastique pour protéger du sable téléphone ou appareil photo