

TREK & KUNDALINI YOGA



10 JOURS

AGADIR > ESSAOUIRA

14-23 AOÛT 2020

POUR TE RELIER À TOI

ALLER À L'ESSENTIEL

VIBRER AVEC LES 5 ÉLÉMENTS

RAYONNER TON SAT NAM



TREK & KUNDALINI YOGA

Dix jours de voyage, six jours de randonnées le long de la côte océanique de Tilit à Essaouira.

La nature, la marche et le kundalini yoga permettent une profonde connexion à soi-même. Une belle alchimie pour aller plus en profondeur à la rencontre de Soi.

Un espace temps pour se ressourcer, pour faire le vide... ce vide dans lequel les réponses à nos questions essentielles viennent d'elles-mêmes.

Une immersion dans une nature riche et restée encore sauvage. L'opportunité de sentir le contact avec les 5 éléments. C'est ce que nous vous proposons lors de cette aventure commune.

Vibrer les 5 éléments en Soi pour rencontrer sa vraie nature, son Sat Nam. La terre et le sable, l'eau des cascades et l'océan, le feu soleil, l'air et le vent et à chaque instant l'éther que nous contacterons à travers la méditation.

A cette période, grâce à l'air marin, les températures sont agréables (entre 19° et 25° en bord de mer).

Chaque jour, le **Kundalini Yoga** sera enseigné par Chand Satya et Balpreet Kaur à travers des Kriya (ensemble de postures), des méditations, des mantras, de la respiration...

La sadhana (pratique matinale) sera adaptée à la randonnée !

Nous serons accompagnés d'**Abdou DOUIOU**, guide de montagne diplômé en France qui aime faire découvrir son pays et prendre soin de chacun.

Cette randonnée sera aussi l'occasion de faire connaissance avec les chameliers.

Les bagages seront portés par les dromadaires, une occasion de découvrir ces animaux.

Le cuisinier, quant à lui, nous préparera une délicieuse **cuisine végétarienne** !

Une immersion aussi dans la culture marocaine : villages de pêcheurs, culture de l'argan, visite de Marrakech et d'Essouira

Niveau Yoga : accessible à tous il n'y a pas besoin de souplesse pour en ressentir les effets immédiats

Niveau Marche : moyen entre 4 et 6 heures de marche par jour.



APERÇU DU VOYAGE

J1: FRANCE - MARRAKECH

Accueil à l'aéroport. Nuit à l'hôtel.

J2 : Marrakech-Tamanart-Tililt

Transfert En mini bus (4 h de route) via Tamanart, jusqu'au point de départ de la randonnée. Rencontre avec l'équipe de chameliers.

J3 : Tililt-Aftasse Imerdiste

Descente jusqu'à la plage, nous suivons un sentier qui mène à une grande arche et au village de pêcheurs d'Imerdisten.

J4 : Imerdisten Tafdna

Nous marchons sur la plage en longeant des falaises. Puis nous remontons (200m) sur les terres pour aller déjeuner. Possibilité de goûter l'huile d'argan et Amlou. Redescente sur la plage. Bivouac. Environ 6 heures de marche.

J5 : Tafdna-Iftane

Nous remontons de nouveau de 200m pour découvrir le petit port de Tafdn à travers un sentier d'arganier. Nous empruntons un sentier de pêcheurs qui nous mènera à une plage sauvage. Pause déjeuner à l'ombre des falaises. L'après-midi nous continuons jusqu'à un village de pêcheurs. Bivouac. Environ 5h30 de marche.

J6 : Iftane-Sidi M'barek

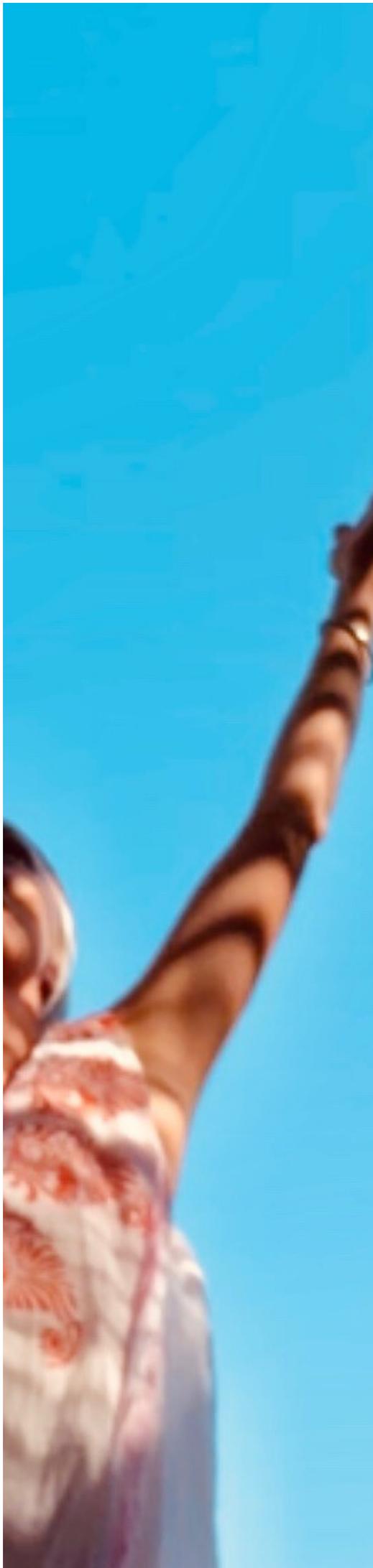
Changement de point de vue car notre randonnée se poursuit au dessus de la mer, en haut des falaises. Pêcheurs à la ligne. Belle cascade. Bivouac. Environ 4 h de marche.

j7 : Sidi m'barek-Sidi Kaouki

Nous traversons plusieurs plages pour arriver à Sidi Kaouli. Très apprécié des amateurs de sport de glisse. Bivouac. Environ 3 à 4 heures de marche

J8 :Sidi Kaouki-Essaouira

Transfert en mini bus pour Essaouira 24 km. Journée libre. Nuit en location de maison.





J9 : Essaouira-Marrakech

Journée à Essaouira. Retour à Marrakech le soir. Nuit à l'hôtel.

J10 : Marrakech

Transfert à l'aéroport.

Les emplacements des bivouacs seront choisis pour leur calme et la beauté du lieu.

Deux tentes mess, véritables tentes berbères seront dédiés aux repas et aux soirées.

Les nuits seront en tentes "classiques" avec le confort d'un matelas mousse épais.

Les temps de marche et transports sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer au gré des groupes, des conditions du terrain et des routes.

En journée nous porterons uniquement un petit sac à dos avec nos effets personnels pour la journée (gourde, crème solaire,...)

Le prix ne comprend pas :

Le billet d'avion

l'assurance

les repas à l'hôtel

les boissons

les pourboires

La compensation carbone si vous le souhaitez

Renseignements et réservation :

Chand Satya Kaur : 06 62 15 64 89

chandsatyakaur@gmail.com

Balpreet Kaur : 06 82 32 46 88,

kundaliniyoga@shakti-bhakti.org

Prix :

850 € avant le 15 avril 2020

940 € après le 15 avril 2020

DEVENEZ SI HEUREUX QUE LORSQUE LES AUTRES VOUS
REGARDENT ILS DEVIENNENT HEUREUX À LEUR TOUR.

Yogi BHAJAN

