



Voyage ★ BULLES DE BIEN-ETRE ★

Ecotourisme

Trek « *A la rencontre de soi au cœur du désert marocain* »

Du samedi 20 février au dimanche 28 février 2021

Voyage organisé par Mélodie du Désert et Sylvie Tendron Maisonneuve

*Le désert nous invite au silence, à la rencontre avec nous-même,
à la joie simple et profonde d'être.*

*Sylvie vous guidera, dans la bienveillance et la joie, afin de goûter au bonheur de vivre
l'instant présent et de savourer la joie qui en émane.*

*Marcher en conscience,
Méditer en silence ou guidé par la voix,
Ecouter son corps,
Accueillir ses émotions,
Pratiquer des automassages,
Faire confiance et se laisser guider,
Expérimenter des pratiques de rigologie®,
Partager,*

*S'asseoir ensemble autour du feu,
S'émouvoir devant un lever et un coucher de soleil,
S'endormir des étoiles plein les yeux*



Venez faire l'expérience de votre nature véritable !

"L'écotourisme est un voyage responsable dans des environnements naturels où les ressources et le bien-être des populations sont préservés."

Opter pour un trek est une des plus belles et écologiques façon de faire de l'écotourisme. Il allie voyage, immersion dans la culture locale et respect de l'environnement.

La démarche de Mélodie du désert s'inscrit dans une logique de développement durable où les retombées économiques sont équitablement partagés à l'équipe nomade.

- Eco-responsabilité envers les besoins locaux de développement
- Eco-responsabilité face aux besoins de conservation des éléments qui nous entourent
- Redistribution indirectes des bénéfices de l'écotourisme aux populations locales

UN VOYAGE A PIED DANS LE DESERT MAROCAIN AU RYTHME DE LA CARAVANE DE DROMADAIRES

Dans une démarche éco-touristique Mélodie du désert vous fera voyager à la rencontre de la culture nomade et des magnifiques paysages désertiques du Sahara.

Accompagné d'une équipe locale saharaouie et par la caravane de dromadaires, c'est le long des magnifiques dunes de la Vallée du Drâa que se déroulera votre trek, au rythme de la vie du désert. Vous découvrirez des lieux magiques et insolites, retirés des circuits touristiques classiques.

Une vraie expérience nomade dans le désert Marocain.

Rapidement, l'horizon est à perte de vue. Le calme et le dépaysement nous guettent.

LE TREKKING : S'ADAPTER ... ET PARTIR A L'AVENTURE.

Le trek, au sens de Mélodie du désert, ce n'est pas que de la randonnée ! C'est un état d'esprit, une envie de découverte et de partage.

100% nature, c'est une véritable démarche écotouristique accessible à tous.

Le trek est une manière respectueuse d'envisager un voyage. Le respect de l'environnement et des cultures du pays en sont les principaux fondements.

C'est aussi favoriser les rencontres, s'adapter aux conditions de la vie nomade, respecter les populations et le groupe.

Le trek expose le trekkeur au dépaysement, l'oblige à regarder autrement.

UN VOYAGE DE NIVEAU INTERMEDIAIRE, AVEC 4 A 5 HEURES DE MARCHÉ PAR JOUR.

Ce trek est accessible à toute personne en bonne santé et en bonne condition physique.

Nul besoin cependant d'être un grand sportif !

Un dromadaire de selle nous accompagnera pour soulager, si besoin, les jambes fatiguées.

MELODIE DU DESERT est une agence de voyage locale et authentique spécialisée dans les voyages à pied et les treks avec dromadaires dans le Sahara Marocain.

Basée dans la commune de Mhamid El Ghizlane, aux portes du désert Marocain, elle est née de l'envie de faire découvrir, de manière authentique, le désert du Maroc par la Vallée du Drâa, ses cultures et ses traditions nomades.

SYLVIE TENDRON MAISONNEUVE est artisanne de bien-être et de joie.

Depuis 2008, elle propose différentes approches pour développer votre bien-être et votre joie de vivre.

Elle anime des ateliers de relaxation, d'automassages, de méditation, de rigologie®, des séjours et pratique des massages de bien-être, des relaxations sonores aux bols chantants, des soins énergétiques...

Elle a à cœur de transmettre les outils qui lui permettent chaque jour de grandir, de vivre en pleine conscience, de s'éveiller, de choisir d'être heureuse...

Elle vous accompagne avec son sourire et sa bienveillance pour vous aider à vivre pleinement cette expérience magique en toute sérénité et dans la joie.

ORGANISATION DU VOYAGE :

- ***Samedi 20 février : Arrivée et nuitée à Marrakech.***
Accueil à l'aéroport puis hébergement au riad Thycas avec dîner, petit déjeuner et taxe de séjour compris. Riad Thycas - Derb Bouanane N° 61 Ben salh - Marrakech
Sous réserve de disponibilité au moment de votre réservation.
- **Dimanche 21 :** Vers 7 heures, départ de Marrakech pour rejoindre M'hamid, aux portes du désert (455 km, à travers l'Atlas et la Vallée du Drâa).
Visites et arrêts à votre convenance pendant le trajet (Col Tichka, Ait Ben Haddou, Ouarzazate, Zagora...)
Nuit au bivouac fixe de Mélodie du désert.
- **Lundi 22 au vendredi 26 février :** Trek de 5 jours et 4 nuits dans le désert Marocain.
- **Vendredi 26 février :** Nuit au bivouac fixe de Mélodie du désert.
- ***Samedi 27 février- Retour et nuitée à Marrakech.***
Hébergement au Riad avec dîner, petit déjeuner et taxe de séjour compris.
- ***Dimanche 28 février : Vol retour depuis Marrakech***
Petit déjeuner puis transfert à l'aéroport.

Important : Organisation possible au départ de **Ouarzazate**

LES JOURNEES TREKKING

Dans nos treks, la vie se déroule au rythme du désert.

Après avoir assisté au lever du soleil (pour les plus matinaux) et pris notre petit déjeuner, nous prendrons un temps pour réveiller notre corps en douceur, respirer en conscience. Puis nous partirons pour quatre à cinq heures de marche tranquille avec des petites pauses. Un dromadaire de selle pourra nous accompagner si vous en ressentez le besoin.

Nous installerons le bivouac pour déjeuner à l'ombre des tamaris ou sous la tente. Après une petite sieste bienvenue, Sylvie vous proposera un temps de méditation et d'échange, des pratiques de rigologie, de sophrologie ludique... Vous pourrez ensuite faire une petite marche à proximité du bivouac, notamment pour se poser au sommet des dunes hurlantes et admirer le coucher du soleil.

La soirée se déroulera autour d'un feu. Nous partagerons nos ressentis sur la journée et nous pourrions chanter, danser, rire... selon vos envies ou simplement écouter le crépitement du feu, le silence, contempler les étoiles...

Vous pourrez dormir sous une tente traditionnelle nomade ou vous installer à la belle étoile. Ce que je vous recommande vivement.

LES PLUS DE CE VOYAGE « BULLES DE BIEN-ETRE »

- Un départ depuis Marrakech ou Ouarzazate, tout compris (transport, hébergement, repas ...)
- La découverte de lieux magiques, d'endroits insolites et retirés des circuits touristiques classiques.
- Un accompagnement pour vous permettre de faire de ce voyage une très belle rencontre avec vous-même, dans la bienveillance et la joie.
- Un groupe limité à 10 participants pour favoriser la convivialité et un meilleur accompagnement.

LE TREK EN PRATIQUE

- Toutes les nuits sont en bivouac nomade entre les dunes, sous la tente ou à la belle étoile, à la convenance de chacun.
- Mélodie du désert fournit des petits matelas, des couvertures au besoin, et l'ensemble du matériel du bivouac.
- Le matériel recommandé pour le trek : <https://www.melodiedudesert.com/guide-de-voyage/preparer-son-trek-dans-le-desert/>
- Nos repas sont préparés avec soin (généralement salade composée le midi, et tajine le soir). L'eau fournie est de l'eau minérale, en bouteille.

Possibilité de s'adapter aux régimes alimentaires (végétariens, végétariens...), intolérance / allergie alimentaire, nous avertir avant le départ.

- L'équipe sur place sera composée d'un guide, d'un cuisinier et de chameliers, tous natifs du désert et passionnés de leur région.
- Les dromadaires sont chargés de porter les affaires du bivouac, et les affaires personnelles.
- Un dromadaire de selle pourra nous accompagner pour soulager, si besoin, les jambes fatiguées.
- Accompagnement par Sylvie Tendron Maisonneuve, artisane de bien-être et de joie.
- Envoie du bulletin d'inscription par mail ou téléchargement sur le site :

<http://sylvie-maisonneuve.fr/sejours/>

TARIF

Est inclus :

- Les transferts aller-retour aéroport / riad
- Les deux nuitées à Marrakech en chambre double avec dîner et petit-déjeuner
- Les transports aller-retour Marrakech / M'hamid
- Les repas pendant les transferts aller-retour Marrakech / Mhamid
- Les deux nuitées en bivouac fixe à M'hamid avec dîner et petit-déjeuner
- Le trek de 5 jours et 4 nuits en pension complète
- L'accompagnement par Sylvie et l'équipe de Mélodie du désert

N'est pas inclus :

- Le transport aérien
- Les pourboires
- Le hammam
- Les dépenses personnelles
- L'assurance rapatriement
- Le supplément chambre seule au riad de 70€ pour les deux nuits du 20 et du 27 (sous réserve de disponibilité)

Inscription	Tarif Ouarzazate	Tarif Marrakech
Jusqu'au 31 octobre 2020	940 €	1 010 €
A partir du 1 ^{er} novembre 2020	1040 €	1 110 €

La réservation se fait en 2 étapes :

- Inscription et paiement des frais d'accompagnement par virement ou par chèque à l'ordre de **Sylvie Tendron Maisonneuve**.
 - 430€ jusqu'au 31 octobre 2020
 - 530€ à compter du 1^{er} novembre 2020
 A adresser à Sylvie MAISONNEUVE - 130 route de la Barre – 44240 SUCE SUR ERDRE
 Bulletin d'inscription à télécharger : <http://sylvie-maisonneuve.fr/sejours/>
- Paiement des frais de voyage pour le trek par virement ou en espèces à votre arrivée au Maroc, auprès de **Mélodie du Désert**.
 - 510€ au départ de Ouarzazate
 - 580€ Au départ de Marrakech :

ATTENTION

Passeport en cours de validité obligatoire pour les ressortissants français.
 Pour les autres, merci de vérifier auprès de votre ambassade.

Mélodie du Désert ne prend pas en charge **l'assurance rapatriement**.

Pensez à y souscrire et à m'en adresser un exemplaire par mail lors de votre inscription de préférence ou dès que possible.

VOTRE SECURITE

La question de la sécurité des touristes au Maroc est une grande préoccupation.

Le Maroc est une destination sûre. Les touristes et les nombreux européens résidents y sont en parfaite sécurité.

Comme dans tout lieu touristique et très fréquenté, voleurs et pickpockets peuvent sévir à Marrakech (aéroport, souks, places touristiques).

Aucun risque cependant à M'hamid et dans le désert.

La frontière algéro-marocaine, située à plus de 60km du lieu du trek, est fortement militarisée – du fait du conflit concernant la frontière du sahara occidental - et ne représente aucun danger pour les touristes.