

Retraite au Maroc

Se reconnecter à soi

Du 19 au 26 Avril 2027
Marche et Pleine conscience



Un voyage au cœur de soi
Gaëlle

& Ames du désert

www.bienetre-gaelles.fr



Tarif

400€ l'accompagnement avec Gaëlle,
rituels, méditations, soins

600€ la randonnée chamelière
avec Ames du désert

(les 400€ servent d'acomptes
pour la réservation.)

Places limitées.
Inscriptions jusqu'au 28 février 2027

Le tarif comprend :

- _ les transferts aéroport J1 et J8
 - l'accompagnement du guide du J2 au J6
 - le transfert « Marrakech - Désert »
- Aller/Retour Taxi confort ou Minibus confort,
en fonction du nombre de participants
- tous les repas : petits-déjeuners, déjeuners et dîners sauf J1 et J8 (boissons non comprises)
 - 4 jours / 4 nuits de randonnée accompagnée dans le désert avec dromadaires plus 1 nuits à la source de Gaïa - désert
 - l'eau minérale à disposition pendant la randonnée
 - les nuitées en Riad (4,3 ou 2 pers. par chambre) ou Bivouac dans le désert, du J1 au J7

Le tarif ne comprend pas :

- _ les billets d'avion
- les taxes d'aéroports
- les assurances " annulation" et "assistance - rapatriement"(obligatoire)
- les boissons des repas
- les pourboires aux guides chameliers et chauffeurs
- les dépenses personnelles
- les nuitées au Riad avant et après le séjour
- la chambre single au Riad (+40€) ou à la source Gaïa (+30€)

Il est possible de réserver :

Des nuits supplémentaires au Riad
avant et après le séjour.

Des soins Hammam et massages au
Riad

Un rituel Hammam de purification
avec Indigo et Henné à la source Gaïa
avec les femmes du village
(cela se fait en groupe et est adressé
rien qu'aux femmes)

Matériel nécessaire

- Une bonne paire de chaussures de marche et une paire de sandales pour aérer les pieds.
- Des vêtements amples et légers.
- Des pulls chauds pour le soir (les écarts de température entre jour et nuit peuvent être importants) et une petite veste coupe-vent
- Pour se protéger la tête, vous pourrez vous procurer un « Chèche » sur place. Celui-ci vous protégera non seulement du soleil mais aussi du vent et du sable.
- Des lunettes de soleil et de la crème solaire (et bâton à lèvres pour les personnes sensibles à la sécheresse)
- Votre nécessaire de toilette (serviettes, ...) et votre pharmacie personnelle, et de quoi soigner l'éventuelle « Turista » (anti diarrhée et anti fièvre), du désinfectant, des pansements et de quoi soulager les muscles endoloris si nécessaire.
- Du gel désinfectant pour les mains (des lingettes peuvent également être utiles, mais moins écologiques)

- Papier hygiénique, des allumettes (ou briquet) et des petits sacs pour brûler ou emporter vos déchets.
- Une gourde.
- Bien sûr les meilleurs souvenirs restent dans la tête, mais si vous emportez un appareil photo, pensez à prendre de quoi le protéger du sable. (c'est vrai aussi pour les smartphones) Si vous avez besoin de recharge, pensez au chargeur solaire (pas de prises de courant dans le désert).
- Pour la nuit sous les étoiles, chacun doit avoir son propre sac de couchage (avec éventuellement un sac de soie), éventuellement aussi un petit coussin Des petits matelas mousse sont à disposition pour ceux qui ne souhaitent pas emporter leur propre matelas gonflable ou autogonflant, et 1 couvertures par personne est également mise à disposition.
- Une lampe de poche (idéalement une frontale, et idéalement avec lumière blanche et lumière rouge pour ne pas éblouir les autres).
- Des petits mousquetons sont parfois bien utiles

- Le sac de voyage mou (ou sac à dos) est préféré à la valise rigide, mais prenez également un petit sac à dos juste pour vos affaires de la journée. (Les sacs de voyage sont portés par les dromadaires, les valises rigides peuvent rester en sécurité à « La Source Gaia » ou éventuellement au Riad à Marrakech).

Informations importantes

- Il faut bien vérifier la validité du passeport, la date d'échéance doit être supérieure à 3 mois après votre retour à la maison.
- L'assurance "Assistance et Rapatriement" est obligatoire et de la responsabilité des voyageurs. En cas de non souscription de l'assurance "Assistance et rapatriement", nous ne serons en aucun cas redevables de la prise en charge des démarches et des frais y afférent.
- Le voyage ne convient pas aux personnes souffrant de pathologies lourdes ou sous traitement médical important, auquel cas cette information doit nous être communiquée et un certificat médical autorisant ce voyage est obligatoire.