

## Séjour d'écotourisme yoga et randonnée – 9 au 16 mai (8 jours)

### Jour 1 (samedi 9 mai) : Fès, entre traditions et modernité

- Vol conseillé<sup>1</sup> : **Ryanair Paris Beauvais 19h15 – arrivée à Fès à 21h10.**
- 21h15 : accueil à l'aéroport de Fès par le guide local accompagnateur Abdellah.
- Logement dans la médina de Fès en auberge ou petit hôtel.

### Jour 2 (dimanche 10 mai) : Le Moyen-Atlas, ses hauts plateaux et la bergerie de Tasmakt

- Matin : visite libre de la médina de Fès : grande mosquée, école coranique, ambiances.
- 14h : départ pour le Moyen-Atlas, arrêt dans la forêt de cèdres (repas froid, singes, balade).
- Arrivée à la bergerie de Tasmakt fin d'après-midi après une petite marche de 2km à travers un plateau d'altitude (bagages sur mules). Musique berbère, danses, échanges habitants.
- Découverte du projet environnemental d'isolation de la bergerie et plantation d'un arbre.
- Soirée : **séance de yoga** au coucher du soleil, hammam traditionnel, logement chez l'habitant.

### Jour 3-4 (lundi 11 et mardi 12 mai) : Randonnée à travers le Moyen-Atlas (2 jours, 1 nuit)

- Petit-déjeuner : préparation des crêpes berbères avec Ada, découverte cuisine traditionnelle.
- Randonnée modérée avec guide local berbère et mules : environ 4h de marche par jour, passage à travers une forêt de cèdres, observation des cigognes, baignade dans cascade. Logement chez l'habitant dans une bergerie reculée. **Séances de yoga** après la marche.
- Retour à la bergerie de Tasmakt, logement à la bergerie.

### Jour 5 (mercredi 13 mai) : À la rencontre de l'association des femmes de Baknou

- Matinée : route vers Baknou (300 km) : arrêt point de vue au Lac Aguelmam, repas en route.
- Visite de l'association d'artisanat des femmes de Baknou : observation de la confection d'un tapis traditionnel berbère, échanges avec les habitants.
- Soirée : **séance de yoga**, hammam traditionnel, logement au village chez l'habitant.

### Jour 6-7 (jeudi 14 et vendredi 15 mai) : Randonnée à travers le Haut Atlas (2 jours, 1 nuit)

- Randonnée modérée avec guide et mules. Paysage de montagnes et désert rocailleux: 4h de marche par jour, pause baignade, logement chez l'habitant, **séances de yoga**.
- Retour de randonnée et pause baignade à la ferme de Mohand. Soirée, repas et logement chez l'habitant.

### Jour 8 (samedi 16 mai) :

- 5h du matin : départ pour route retour vers le nord, arrivée à Fès en fin de matinée. Repas libre\* et rapide dans la médina de Fès.
- 12h30 : départ pour l'aéroport de Fès. Vol conseillée : **Ryanair Beauvais 14h45 – 18h50.**

**Le séjour est accessible à tous**, quelque soit votre niveau de yoga et de randonnée. Les séances de yoga et les itinéraires de randonnée seront adaptés en fonction des besoins et de la capacité de chacun. Au soleil levant, au soleil couchant ou après les randonnées, les cours de yoga seront axés sur la fluidité des mouvements dans le corps et exploreront différents aspects du yoga : respiration, relaxation, méditation, entre autres.

<sup>1</sup> Le voyageur est responsable de prendre son vol A/R jusque Fès. Il est aussi possible de prendre un vol au départ de Charleroi le vendredi 8 mai à 15h50 – arrivée à Fès 18h00, ce qui permet de profiter de la ville de Fès un jour de plus.

\* Les repas « libres » dans la ville de Fès sont à charge des voyageurs. Prévoir environ 7 euros par repas.