

Séjour d'écotourisme yoga et randonnée – 8 au 17 mai (10 jours)

Jour 1-2 (vendredi 8 et samedi 9 mai) : la ville de Fès, entre traditions et modernité

- Jeudi 7 mai : départ de Montréal en soirée – vol de nuit. (*vol conseillé*¹ : Royal Air Maroc à 22h35).
- Vendredi 8 mai : accueil à l'aéroport de Casablanca par le guide local Abdellah et transfert vers Fès (300 km).
- Vendredi et samedi : visite de l'ancienne ville de Fès (médiina), repas libres* et nuits en auberge ou petit hôtel.

Jour 3 (dimanche 10 mai) : Le Moyen-Atlas, ses hauts plateaux et la bergerie de Tasmakt

- Matin : visite libre de la médiina de Fès : grande mosquée, école coranique, ambiances colorées.
- 14h : départ pour le Moyen-Atlas avec arrêt dans la forêt de cèdres (repas froid, singes, balade)
- Arrivée à la bergerie de Tasmakt en fin d'après-midi après une petite marche de 2km à travers un plateau d'altitude (bagages sur mules). Musique berbère, danses, échanges avec les 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 4-5 (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 de la 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 une cascade. Logement chez l'habitant dans une bergerie reulée. **Séances de yoga** chaque soir après la marche.
- Retour à la bergerie de Tasmakt, logement à la bergerie.

Jour 6 (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 sur la 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 7-8 (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 9-10 (samedi 16 et dimanche 17 mai) : Meknès, ville impériale

- Samedi 16 à 5h du matin : départ pour route retour vers le nord, repas de midi dans un petit resto sur la route.
- Arrivée à Meknès en début d'après-midi. Visite de la médiina de Meknès, repas libres* et logement en auberge.
- Dimanche 17 mai 12h : transfert vers Casablanca (250 km), arrivée à l'aéroport vers 15h.
- Vol Casablanca – Montréal (*vol conseillé* : Royal Air Maroc à 18h20, arrivée à 21h05 à Montréal).

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.

¹ Le voyageur est responsable de prendre son vol A/R Montréal – Casablanca. Nous conseillons certains horaires adaptés au programme ci-dessous, mais chacun est libre d'arriver avant le début du voyage et/ou repartir après la fin du voyage.

* Les repas « libres » dans les villes de Meknès et Fès sont à charge des voyageurs. Prévoir environ 10\$ par repas.