

Voyage Thématique au Maroc

Du 6 au 13 Octobre 2019

Oasis de Skoura

Programme

« Il arrive que l'on cherche partout quelque chose que l'on possédait déjà, peut-être est-ce là l'essence du voyage. »



Patricia GUENOUN
Coach – Thérapeute
Intelligence Emotionnelle
Accompagnements, Ateliers, Stages, Causeries, Formations

Voyage aux portes du Grand Sud du Maroc, au pied de l'Atlas, dans l'Oasis de Skoura, **du Dimanche 6 Octobre au Dimanche 13 Octobre 2019**, 8 jours 7 nuits, sur la base d'un hébergement double à partager. L'hébergement aura lieu au Riad La Bassatine, dans la Palmeraie de Skoura, au cœur de la Nature.

Skoura, « l'Oasis des Mille Palmiers » est un endroit très protégé et authentique situé à 40 km de Ouarzazate, lieu classé réserve de biosphère par l'Unesco.

Ma volonté dans cette proposition de voyage est de choisir un écotourisme, au prix juste, respectueux des lieux et de la population, et de conserver l'authenticité et la générosité de cette Terre.



Thématique

Un voyage en Quête de Sens ... A la rencontre des Autres, à la découverte de Soi.

Dans la générosité et l'authenticité. Au cœur de la Nature et d'un lieu très protégé, dans le respect de l'environnement et des traditions ancestrales.

Une invitation à profiter de l'instant présent et de cette formidable liberté ...

Une invitation au lâcher prise ...

Une invitation au contentement dans cet endroit magique ...

Se laisser porter par la liberté d'être, tout simplement ...



Programme

Chaque journée sera ponctuée de découvertes, de temps d'échanges et de partages, d'ouverture à l'Autre, d'ouverture à Soi, en conscience, dans une écoute bienveillante.

Des ateliers autour de l'Intelligence Emotionnelle pour vous connecter à vos besoins, à vos émotions, à votre ressenti pour vous permettre d'identifier ce qui a besoin d'être entendu, reconnu, transformé et lâché ... pour vous accueillir, vous accepter et vous apprécier pleinement...

Des entretiens individuels sur demande.

Initiation à la Pleine Conscience avec des Méditations guidées et la Marche méditative ...

Des excursions pour découvrir la beauté des lieux, l'histoire et s'enrichir ...

Des temps de contemplation pour s'ouvrir ... à la Gratitude.

Une vie en groupe ponctuée de temps pour Vous ...



Accueil

Chacun voyage par ses propres moyens.

Le rendez-vous est fixé le 6 Octobre 2019, à l'aéroport de Ouarzazate, à 14h au plus tard, où nous serons accueillis par Yacin ou Abdu, nos guides et chauffeurs tout au long de notre séjour.

Nous serons conduits au Riad La Bassatine à Skoura, à moins qu'une première surprise ne se profile pour nous faire vivre une première nuit au Ksar d'Aït Benhaddou pour une immersion immédiate dans l'authenticité Marocaine.

Le reste de notre séjour aura lieu au Riad Bassatine à Skoura où l'hébergement est prévu en hébergement double à partager.

Un hébergement individuel peut être demandé (sans supplément), selon les possibilités, dans la limite des disponibilités.



Excursions

Au fil de votre voyage, vous aurez l'opportunité de découvrir et apprécier des paysages extraordinaires et l'histoire des lieux ...

La visite du Ksar d'Aït Benhaddou, un site authentique au cœur de la Nature ...

Des promenades dans l'Atlas et la découverte des Kasbahs ...

Le plaisir de flâner dans le souk de Ouarzazate ...

Une expérience inédite dans le désert ...

Le plaisir de se promener dans la Palmeraie de Skoura ...

L'occasion d'aller à la rencontre de l'habitant et de partager un moment chaleureux, un repas ou un thé à la menthe avec eux dans la convivialité ...

Le programme des excursions est susceptible d'être modifié sans préavis, selon les conditions météo et/ou l'organisation du groupe.



Questions pratiques

▪ **Tout savoir sur le Maroc**

Vous trouverez de nombreux guides dans le commerce. Je vous conseille Lonely Planet, mon préféré.

▪ **Votre vol**

Des compagnies aériennes Low Cost sont prévues au départ de Paris ou de certaines grandes villes, pas de Nice. Il faut prévoir 1 escale minimum pour arriver à Ouarzazate, via Paris, Casablanca ou Marrakech.

Le prix du billet est d'environ 300 EUR pour un départ de Nice.

Plus vous réservez tôt, plus les billets sont bon marché.

Je vous conseille de prendre l'assurance annulation pour être tranquille.

▪ **Formalités et visas**

Les ressortissants des pays de l'Union Européenne sont dispensés de visa. Les voyageurs doivent présenter un passeport valide de 6 mois au-delà de date d'entrée dans le pays.

▪ **Températures**

23°C en été et 13°C en hiver en moyenne.

▪ **Monnaie**

1 EUR = 11 dirhams marocains (MAD)

Change possible au Maroc uniquement car il est illégal d'importer ou de sortir des dirhams du pays.

Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles, la carte bancaire est rarement acceptée au Maroc en dehors des grandes villes.

Le pourboire (backchich) est une pratique courante au Maroc.

▪ **Habillement**

Prévoir des vêtements légers et des vêtements chauds (polaire, pull, chaussettes, bonnet). Il peut faire très frais dans l'Atlas et dans le Désert.

Prévoir un vêtement imperméable.

Prévoir chapeau, casquette, lunettes de soleil pour vous protéger du soleil.

Prévoir des vêtements qui couvrent vos genoux et vos bras (pour les femmes comme pour les hommes), éviter les débardeurs et les shorts, par respect pour la population locale.

On n'insistera jamais assez sur le respect de ces principes. Le respect des traditions locales vous vaudra des contacts chaleureux avec la population.

▪ **Santé et Hygiène**

Privilégier l'eau minérale.

Prévoir une crème solaire haute protection.

Prévoir une petite pharmacie (gel hydro-alcoolique, paracétamol, antalgique, antiseptique pour les coupures et les égratignures superficielles, crème hydratante et apaisante, spray anti moustique, crème anti démangeaison, anti diarrhéique, antihistaminique, pastilles de purification de l'eau (Micropur disponible en pharmacie), pansements.

Les toilettes avec chasse d'eau sont un luxe dans ce pays qui souffre souvent de pénurie d'eau. Les toilettes à la turque sont équipées d'un robinet, d'un tuyau ou d'un seau d'eau pour rincer les toilettes. Ils servent également à vous laver (avec votre main gauche). On n'y trouve pas souvent de papier hygiénique, aussi vaut-il mieux toujours en avoir sur soi. Après usage, ne jetez pas le papier dans les toilettes mais dans la poubelle prévue à cet effet. Les femmes devront prévoir des sachets plastiques pour jeter leurs tampons ou leurs serviettes hygiéniques.

▪ **Us et Coutumes**

Les Marocains sont beaucoup moins pressés que la plupart des Occidentaux. Plutôt que de vous en agacer, essayez d'adopter le rythme du pays.

▪ **Electricité**

Réseau électrique fiable. Prévoir une lampe torche et piles.

Prises : Type C 220 V / 50 Hz.

Adaptateur recommandé.

▪ **Heure locale**

Quand il est midi à Paris, il est 11h à Marrakech.

Heure d'été : en été (de fin Mars à fin Octobre), les Marocains avancent leur montre d'une heure.

Consulter www.timeanddate.com pour plus de détails.

▪ **Téléphone**

Indicatif du Maroc : 00 212

La couverture nationale est excellente, excepté dans l'Atlas et dans le Sahara.

La 4G est disponible dans la plupart des grandes villes, ainsi que dans de nombreuses villes moyennes et villages.

▪ **Accès Internet**

La connexion wifi est très répandue dans les hôtels de catégorie moyenne et supérieure. La wifi devient de plus en plus présente dans les destinations très fréquentées des étrangers.

L'accès wifi dans l'Atlas est cependant très aléatoire.

