

Séjour Bien-Être de Sophrologie Aquatique à la palmeraie de Skoura au Gîte Bassatine

Méthode Aguasofro® du 25 septembre au 2 octobre 2023

PROGRAMME 8 Jours / 7 Nuits

Profitez d'une semaine pour découvrir le sud du Maroc à travers son patrimoine, ses vallées, ses oasis, la richesse de sa flore tout en vous ressourçant grâce aux séances de Sophrologie Aquatique



JOUR 1 : ARRIVÉE MARRAKECH



À votre arrivée à Marrakech, accueil des stagiaires par notre guide Yacin.

Prise en charge du groupe pour partir à Ait Ben Haddou en minibus.

Nuit à Ait Ben Haddou

JOUR 2 : KSAR AIT-BEN-HADOU, classé au patrimoine mondiale de l'UNESCO



Visite du ksar Ait-Ben-Haddou, situé sur les contreforts des pentes méridionales du Haut Atlas dans la province de Ouarzazate, le site d'Ait-Ben-Haddou est le plus célèbre des ksour de la vallée de l'Ounila. Le Ksar d'Ait-Ben-Haddou est un exemple frappant de l'architecture du sud marocain.

Séance de sophrologie : sophronisation de base : l'objectif vivantiel de cette technique est d'apprendre à mettre le monde extérieur entre parenthèses et à diriger notre attention et à percevoir la présence de notre corps.

Départ vers la palmeraie de Skoura au Gîte Bassatine

Séance de Sophrologie Aquatique objectif de la séance : se détendre, ressentir les bienfaits de l'eau

JOUR 3 : PALMERAIS DE SKOURA AU GÎTE DE BASSATINE



Le gîte de Bassatine est situé au cœur de la palmeraie de Skoura, dans un environnement calme. La Kasbah dispose d'un grand jardin aménagé, avec une piscine extérieure et des chambres climatisées décorées dans un style marocain raffiné. Et dotées de salles de bains privatives.

Le matin sortie botanique.

Séance de Sophrologie sous les palmiers Sophronisation de base vivantielle. L'objectif vivantiel de cette technique est d'entraîner la conscience au phénomène de la vivance.

La vivance, c'est la rencontre du corps et de l'esprit dans les profondeurs de la conscience. Cette rencontre produit une transformation des structures de l'être.

À 14h00, retour à Bassatine pour le déjeuner

Après midi **Séance de Sophrologie Aquatique** à la piscine de Bassatine, objectif détente, relaxation.

Séjour Bien-Être Aqua-Sophrologie à la palmeraie de Skoura au Gîte Bassatine

JOUR 4 LES GORGES DE DADES



Longue de 25 kilomètres, la vallée des gorges du Dadès est LA visite incontournable lors d'un voyage dans le sud du Maroc. Située à mi-chemin entre Imdiazem et Boumalne, elle arbore de fabuleux paysages où la roche et les habitations se confondent dans un décor étonnant. Les paysages féériques de la vallée du Dadès dévoilent une série d'oasis alimentées par l'oued du Dadès au cœur d'un vaste territoire aride. Ici, au beau milieu des paysages lunaires de la vallée, se trouvent les fameuses gorges du Dadès formées il y a des millions d'années.

Départ vers les gorges de Dades, arrivée à l'hôtel vers 11h00

Séance de Sophrologie Aquatique objectif : intégrer son schéma corporel

Déjeuner

Après-midi balade à pied jusqu'aux gorges de Dades.

Séance de Sophrologie sur place au bord de la rivière. Respiration diaphragmatique pausée. L'objectif vivantiel de cette technique est de focaliser notre attention vers la respiration diaphragmatique et vers la pause respiratoire naturelle, après l'expiration.

A 17 h retour à l'hôtel

Séance de Sophrologie Aquatique dans la piscine de l'hôtel. Objectif intériorisation, concentration

JOUR 5 : LES GORGES DE DADES ET VALLÉE DES ROSES

Départ de l'hôtel vers les gorges de Dades.

Déjeuner à Dades.

Puis retour vers la palmeraie de Skoura avec un arrêt dans la vallée des roses pour visiter la coopérative des roses.

Dans les contreforts sud de l'Atlas marocain, croyez-le, la nature livre un théâtre de toute beauté. En suivant le cours des rivières sinueuses, vous aboutirez à des écrins de verdure à travers les ravins escarpés. Vous rencontrerez des oasis salvatrices qui confèrent tout son charme exotique au « Pays du couchant lointain »



Puis nous poursuivons notre chemin vers Bassatine.

JOUR 6 : TIMICHA

Départ vers Timicha

Séance de sophrologie Sophro-déplacement du négatif. L'objectif vivantiel de cette technique est d'entraîner la conscience à déplacer le négatif.

Déjeuner en plein air

Séance de Sophrologie en montagne Sophro-présence du positif. L'objectif vivantiel de cette technique est d'entraîner la conscience à somatiser le positif.

Retour à Bassatine.

JOUR 7 : KASBAH AMRIDIL



Visite de la Kasbah Amridil et vue panoramique de la palmeraie.

Située dans la superbe palmeraie de Skoura avec ses multiples kasbahs, la kasbah d'Amridil est certainement une des mieux conservées et entretenues de la vallée du Dadès. En bordure du torrent, la vue d'ensemble est superbe. La visite permet d'admirer les sculptures sur les différentes façades et offre une très belle vue sur l'ensemble de la palmeraie.

JOUR 8 : DÉPART MARRAKECH

Transfert aéroport et départ

Conditions générales d'inscription

Séjour Bien-Être de Sophrologie Aquatique - palmeraie de Skoura - Gîte Bassatine du 25 septembre au 2 octobre 2023

Inscription & Paiement

- Veuillez remplir le formulaire d'inscription et le remettre à votre sophrologue Solenn Le Bouedec

Pour réserver votre place, un acompte est exigé :

- 200 euros pour les stagiaires

- 100 euros pour les accompagnants

A verser à votre sophrologue Solenn Le Bouedec 14 rue du Pont Clas 56150 BAUD. Tél : 07 87 09 75 98

Le reste du solde de votre séjour à régler lors de votre arrivée au Maroc.

- 600 euros pour les Stagiaires & pour les accompagnants

Annulation

- En cas de désistement d'un participant dans les 30 jours avant le début du voyage, le montant déjà versé ne sera pas remboursé.

- En cas d'annulation du voyage à l'initiative des organisateurs : dans la mesure du possible, une nouvelle date sera proposée aux inscrits. Le stagiaire déjà inscrit qui ne pourra pas participer à cette nouvelle session se verra entièrement remboursé des sommes déjà versées.

- En cas d'annulation du voyage sans possibilité de proposer une autre date, tous les participants seront intégralement remboursés des sommes déjà engagées.

Pour toute question, merci de contacter :

Concernant les séances de Sophrologie Aquatique ... Solenn Le Bouedec Tél: +33 7 87 09 75 98 solenn.leteuff@gmail.com	Concernant le circuit l'hébergement au Maroc Tedrart yacin +212 6 15 85 20 75 contact@morocco-ecotravel.com
--	--

FORMULAIRE D'INSCRIPTION Séjour Bien-Être Aqua-Sophrologie à la palmeraie de Skoura au Gîte Bassatine

Nom : Prénom : Date de naissance :

Nationalité :

Numéro de Passeport : Date d'expiration du passeport :

Adresse :

Code postal : Ville :

Adresse Mail :

Téléphone fixe : Téléphone portable :

Matériel à prévoir :

- maillot, serviette
- Top néoprène 500 manche courtes (20€ chez decathlon) pour les séances de sophrologie Aquatique



Comment avez-vous appris l'existence du voyage ?

Informations complémentaires que vous souhaitez nous donner :

(Merci notamment de signaler tout problème de santé pouvant avoir une influence sur le bon déroulement du voyage).

Je souhaite participer à ce Séjour Bien-Être de Sophrologie Aquatique à la palmeraie de Skoura au Gîte Bassatine et reconnais avoir pris connaissance des conditions générales d'inscription.

Le À

Signature