

Programme du séjour bien-être à la Palmeraie de Skoura – Gîte Bassatine –

Du Samedi 18 au Samedi 25 Octobre 2025

8 jours / 7 nuits



1^{er} Jour – Samedi 18 Octobre -

Arrivée à Marrakech. Accueil des stagiaires par notre guide Abdou **au plus tard à 14h à l'aéroport.** Prise en charge du groupe pour partir vers Aït Ben Haddou en minibus (17 places) - 180 kms - Nuit à Aït Ben Haddou.



2^{ème} Jour - Dimanche 18 Octobre -

Visite de ksar Ait ben hadou, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1987. Ait-Ben-Haddou est un magnifique « ksar », village fortifié d'architecture traditionnelle berbère, en briques crues. Le petit village a été construit il y a environ 1000 ans et se situe dans la province de Ouarzazate, à 190 km de Marrakech.

Départ vers la palmeraie de Skoura.

Arrivée au Gîte 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. Réunion de présentation du séjour par Abdou (les lieux de visite) et Fabienne (Animation des séances de sophrologie qui vont ponctuer le séjour). Séance de sophrologie découverte –



3^{ème} Jour - Lundi 20 Octobre -

Le matin, sortie botanique dans **la palmeraie de Skoura** au Gîte de Bassatine.

Séance de Sophrologie sous les palmiers, apprentissage de deux techniques pour relâcher les tensions. « *Activation du système nerveux parasympathique* » dans l'objectif d'apprendre à lâcher prise totalement avec son quotidien et pouvoir profiter au mieux du séjour.

À 14 h retour à Bassatine pour le repas de midi.

Séance de sophrologie en fin d'après-midi « *S'arrêter, respirer et apprécier l'instant* ».



4^{ème} Jour - Mardi 21 Octobre -

Départ vers les gorges de Dadès. Longue de 25 kilomètres, **la vallée des gorges du Dadès est la visite incontournable** lors d'un voyage dans le sud du Maroc. Les gorges d'une profondeur de 200 à 500 mètres du Dadès procurent des panoramas à couper le souffle et des vues ininterrompues faites de belles formations rocheuses ocre et rouges et de dénivelés étourdissants. On se retrouve à serpenter une route impressionnante nichée au creux des parois monumentales.

Après le repas de midi, sortie pour une balade à pied jusqu'aux gorges. Après la visite des gorges, une séance de sophrologie sur place au bord de la rivière Dadès « *Eveiller nos sens à ce qui nous entoure* ».

Puis retour à l'hôtel.



(*)**Option :**

Si le groupe est égal ou supérieur à 10 personnes, nous poursuivrons notre circuit vers le désert de Merzouga, connu pour ses dunes les plus hautes du Monde. Nous pourrions assister au coucher du soleil d'automne et passer la nuit sous les tentes au pied des dunes. Séance de sophrologie sous un ciel étoilé « *Vivre l'instant présent* ». Un moment inoubliable à ancrer dans notre mémoire.



5^{ème} Jour - Mercredi 22 Octobre -

Départ vers les gorges de Todgha et **la vallée du Todra** (ou **Todgha**) qui s'étend sur une cinquantaine de kilomètres le long de son oued en une oasis enchantée. En promenade au cœur des vallées oasiennes du sud marocain vous rencontrerez des paysages époustouflants de canyons et de gorges. Les gorges de Todra sont les plus spectaculaires. L'Oued Todra serpente ici entre collines et plaines désertiques et arrose avec l'eau du Haut Atlas une vallée étroite qu'il se transforme en un verger paradisiaque, plein de palmiers, d'oliviers et d'arbres fruitiers.

Puis retour vers la palmeraie de Skoura avec un arrêt dans la vallée des roses pour visiter la coopérative des roses. Puis nous reprendrons notre chemin vers Le Gîte de Bassatine.

Séance de sophrologie en fin de soirée « *Sophro présence du positif* » - Apprendre à ancrer le positif en soi.



6^{ème} Jour - Jeudi 23 Octobre

Départ vers Timicha, village dans la vallée des amandiers. Ce village a surtout une importance archéologique (lieu de découverte d'un squelette de dinosaure herbivore). Vieux de 180 millions d'années, "Tazoudasaurus naimi" a été mis au jour dans un petit village de l'Atlas proche d'Ouarzazate.

On profitera en même temps de l'ambiance montagne. Pique-nique dans la nature. Une séance de sophrologie ponctuera la journée dans ce cadre idéal : « *Respirer en toute conscience* ». Prendre conscience que notre respiration est une alliée précieuse à notre bien-être.

Puis retour au Gîte de Bassatine.



7^{ème} Jour - Vendredi 24 Octobre

Visite de la Kasbah Amridil et vue panoramique sur la palmeraie. La Kasbah d'Amridil, dans le village de Skoura près de Ouarzazate, dans le sud-est du Maroc, est un site historique. Cette citadelle fait partie du patrimoine national reconnu par l'UNESCO grâce à sa grande superficie, à sa beauté et à l'immense oasis qui l'entoure.

Au Revoir !

Un message
d'Au Revoir
n'est qu'un
"A Bientôt"
quand les relations
ont été aussi belles



8^{ème} Jour - Samedi 25 Octobre –

Retour à l'Aéroport de Marrakech –

Circuit organisé par Morocco-Ecotravel et Fabienne Chavanel

Le 18 octobre : Arrivée à Marrakech, accueil des stagiaires par Abdou. Prise en charge du groupe et **départ pour Ait Ben Haddou en minibus à 14h00 au plus tard.**

Du 19 au 24 Octobre 2025, un circuit de visite et sophrologie est organisé, à **La palmeraie de Skoura**, ainsi que dans des villages près de Skoura, où nous pourrions découvrir les paysages singuliers et plein de couleurs. Grâce aux techniques de relaxations profondes sophrologiques, nous viendrons ancrer en toute conscience cet instant présent dans notre mémoire.

*Les transports sont inclus dans le prix.

Le 25 Octobre 2025 – Départ pour Marrakech le matin arrivé vers **12H00.**

Aspects pratiques avant le voyage:

Assurance: Je vous recommande de souscrire une assurance voyage pour gérer les aspects pratiques du voyage : transport, vol, hébergement, maladie ou annulation. La Sophrologue sera responsable uniquement de la partie pratique sophrologique.

Renseignez-vous aussi auprès de votre banque. L'assurance voyage peut être inclus des garanties d'assistance et d'assurance voyage.

Important – Que comprend le coût du séjour thématique

Ce prix comprend:

- Le séjour stagiaire (visites + séances de sophrologie) 8 jours / 7 nuits : **900 euros**
- Possibilité séjour accompagnant (visites uniquement) : **800 euros**
- Les séances de sophrologie réparties sur 6 jours pour un groupe maximum de 15 personnes
- L'hébergement **en pension complète chambre double**, partagée avec un/une autre stagiaire. (*)
- (*) Possibilité bien sûr d'une chambre individuelle pour 150€ de plus.
- Les transferts minibus aéroport / hôtel
- Les trajets en minibus avec chauffeur pendant le séjour
- Les guides touristiques marocains

Ce prix ne comprend pas :

- Les billets de vols aller/retour pour Marrakech
- Les consommations alcoolisées ou non prises lors des repas, seule l'eau minérale est comprise.
- (*) Le supplément pour une chambre individuelle (150€)
- Le prix de visite de certains monuments
- Le hammam
- Les achats sur place.

- S'inscrire le plus tôt possible (voir fiche d'inscription ci-dessous à compléter)
- Langue parlée uniquement français.

NB: pour ce stage le nombre minimum de stagiaires est de **8** personnes. Le nombre maximum est de **15** personnes