

Retraite “La Rose des Sables 2021” Désert Marocain. Du 16 au 23 Janvier 2021



Samedi 16 Janvier 2021:

Arrivée du groupe à l'aéroport en soirée.
Transfert en 4x4 vers le bivouac, sanctuaire magnifique de notre hôte Mbark, notre lieu d'accueil pour le séjour. Installation dans le bivouac en tente double. Rencontre avec notre hôte Mbark et présentation du séjour, pendant le trajet. 4H30 de route. Repas inclus.

Nous aurons la chance d'avoir chaque soir de la musique autour du feu selon la tradition Nomade. Repas et plats traditionnels, thé, tisanes et jus de fruits quotidien à volonté.



Dimanche 17 Janvier 2021:

- Journée de jeûne, d'épuration. Nous poserons nos intentions pour ce séjour de retour à l'essentiel, de reconnexion à son être profond, de recueil et de guérison dans l'énergie que nous offre le désert.
- Méditation assise au son du tambour, ramener à la terre, respirations Dan tien
- Suivi d'un hammam et gommage traditionnel au sein du bivouac, guidé par une femme du village qui nous accompagnera dans ce rituel.
- Atelier Feldenkrais
- Ecriture du journal, temps libre – Entretiens individuels avec Marie et Kristelle
- Tisane et légère collation pour terminer cette journée d'épuration.
- Retrouvailles autour du feu pour notre veillée. Cercle de Parole.



Lundi 18 Janvier 2021:

- Après le petit-déjeuner, création de notre Mandala / cercle de soin dans le désert (Landart Thérapeutique), suivi d'un soin collectif.
- Après le déjeuner départ pour notre balade dans le désert à dos de dromadaire.
- Retour au bivouac, temps libre
- Dîner et veillée autour du feu.



Mardi 19 Janvier 2021:

- Après le petit-déjeuner, respirations et exercices d'accueil de la journée, Yoga doux
- Suivi d'une matinée d'atelier Aromathérapie et pratique de massage des mains et d'auto-massage.
- Après le déjeuner, temps de repos et atelier écriture thérapeutique autour de l'enfant intérieur.
- Dîner et veillée autour du feu



Mercredi 20 Janvier 2021:

- Départ pour une journée d'aventure et d'exploration, pour l'Oasis sacré. Déjeuner et temps libre dans l'Oasis, suivi d'une excursion vers la plus grande dune du Maroc, où nous assisterons au coucher du soleil, puis dîner et nuitée au bivouac Erg Chegaga.
- Soirée autour du feu, musique traditionnelle.
- Possibilité de hammam et douche sur place.



Jeudi 21 Janvier 2021:

- Après le petit-déjeuner retour vers le Mamhid.
Exercice de détente, stretching, étirement du corps,
- Déjeuner
- Suivi d'un soin collectif
- Dîner et veillée autour du feu



Vendredi 22 Janvier 2021:

- Sortie au village pour un hammam/douche
- Temps libre au village.
- Déjeuner
- Découverte de la fabrication de briques traditionnelles pour les constructions nomades du désert, atelier manuel avec la terre du désert.
- Venue au bivouac d'artisans locaux.
- Dîner et veillée de clôture autour du feu, accueil des messages de fin de séjour.
- Danse tribale pour clôturer dans la joie de l'être



Samedi 23 Janvier 2021 :

Départ à l'aube, petit-déjeuner

Nous vivrons ce dernier lever de soleil dans le désert ensemble sur la route pour Marrakech d'où notre vol de retour partira. Une route pour profiter encore un peu des paysages enchanteurs du Maroc.
Pause déjeuner pendant le trajet.



DETAILS ORGANISATIONNELS ET MODALITES DE PAIEMENTS

Tarif :

- Prix du voyage, vol non inclus: **919€** (base 10 participants)
- Prix du vol choisi à ce jour **259€ + 39,40€** d'assurance multirisque avec option protection sanitaire! Tarif Variable.
- L'adhésion obligatoire à l'association *En Forme de Lotus* de **25€** est incluse dans votre tarif.

En supplément optionnel : Possibilité de commander une clé USB avec toutes les photos et vidéos réalisées par l'équipe lors du séjour **Tarif 25€**, qui vous sera envoyé par la poste suite à la retraite. Cela vous permet de vous consacrer totalement à votre expérience.

Obligatoire : un passeport avec une date de validité de 6 mois après la date du retour.

-Vos vols sont à réserver au sein de l'agence "Préférence Voyage" et cela au plus vite pour garantir la tarification.(Selon le moment de la réservation le tarif est susceptible de varier) C'est un départ de Paris.

Si vous avez besoin d'assistance pour l'itinéraire de vol au départ d'autres villes de France, prenez contact directement avec l'agence "Préférence Voyage".

13 rue Vauban à Lorient; 02 97 21 27 37

contact de référence: Morgane Fargal MFargal@preference-360.com

(Cette agence connaît toutes les modalités et horaires adaptés au voyage. En cas de problèmes c'est toujours plus simple avec une agence comme référent.)

Infos Vol:

SAS AGENCE DE BOUARD
13 RUE VAUBAN
56109 LORIENT
FRANCE
TELEPHONE: 0297212737
FAX: 0
E-MAIL:
LORIENTVOYAGES@PREFERENCE-360.COM

REF. DE DOSSIER: U4VQ66
DATE: 12 OCTOBRE 2020

PREFERENCE/A

taif: 259,10 ?

*Assurance Multirisque +
option Protection Sanitaire 38,40*

VOL AT 749 - ROYAL AIR MAROC SAM 16 JANVIER 2021

DEPART: PARIS, FR (ORLY), TERMINAL 4 - ORLY 4 16 JAN 11:55
ARRIVEE: MARRAKECH, MA (MENARA), TERMINAL 1 16 JAN 15:05
REF. DE LA RESERVATION: AT/U4VQ66 H.L.E.: 10:55
RESERVATION CONFIRMEE, ECONOMIQUE (W) DUREE: 03:10

SANS ESCALE PARIS ARRIVÉE MARRAKECH
EQUIPEMENT: BOEING 737-800 (WINGLETS)

VOL AT 1464 - ROYAL AIR MAROC SAM 16 JANVIER 2021
OPERE PAR: RAM EXPRESS

DEPART: MARRAKECH, MA (MENARA), TERMINAL 1 16 JAN 17:35
ARRIVEE: OUARZAZATE, MA 16 JAN 19:00
REF. DE LA RESERVATION: AT/U4VQ66 H.L.E.: 16:55
RESERVATION CONFIRMEE, ECONOMIQUE (W) DUREE: 01:25

SANS ESCALE MARRAKECH ARRIVÉE OUARZAZATE
PROPR. APPAREIL: ROYAL AIR MAROC, AT
EQUIPAGE DU COCKPIT: ROYAL AIR MAROC, AT
EQUIPAGE DE LA CABINE: ROYAL AIR MAROC, AT
EQUIPEMENT: ATR 72

VOL AT 740 - ROYAL AIR MAROC SAM 23 JANVIER 2021

DEPART: MARRAKECH, MA (MENARA), TERMINAL 1 23 JAN 16:15
ARRIVEE: PARIS, FR (ORLY), TERMINAL 4 - ORLY 4 23 JAN 19:20
REF. DE LA RESERVATION: AT/U4VQ66 H.L.E.: 15:15
RESERVATION CONFIRMEE, ECONOMIQUE (W) DUREE: 03:05

SANS ESCALE MARRAKECH ARRIVÉE PARIS
EQUIPEMENT: BOEING 737-800 (WINGLETS)

LEMISSION CO2 MOYENNE CALCULEE EST 343.14 KG/PERSONNE
SOURCE: ICAO CARBON EMISSIONS CALCULATOR
<http://www.icao.int/environmental-protection/CarbonOffset/Pages/default.aspx>

Avis de protection des donnees : vos donnees personnelles seront traitees conformement a la politique de protection des donnees de la compagnie aerienne correspondante et, si vous avez reserve via un systeme global de distribution ("GDS"), avec sa politique de protection des donnees. Ces politiques sont disponibles ici : ou aupres de la compagnie aerienne ou du GDS directement. Vous devriez lire cette documentation, qui s'applique a votre reservation et specifie, par exemple, comment vos donnees personnelles sont collectees, stockees, utilisees, publiees et transferees. (S'applique aussi pour des itineraires incluant plusieurs compagnies aeriennes)

OBLIGATOIRE:

-Obligation de se procurer une assurance multirisque avec option protection sanitaire!

-Due à la situation sanitaire Test PCR et sérologique obligatoire à faire 48h avant le départ pour l'entrée au Maroc.

Conditions de réservation/ d'annulation et modalités de paiements :

-Merci de nous donner votre intention ferme par mail: evenements@enformedelotus.com avant le 30 novembre.

-Possibilité de régler le coût du séjour en **trois** fois.
Versement des arrhes de **350€** à la réservation. Puis **deux** paiements de **284,50€** en novembre puis décembre. Possibilité de verser le restant de la somme de **569€** en 1 fois. Dernier délais pour le règlement en totalité le 20 décembre.

-**Arrhes + 180€** non remboursable soit **530€** en cas d'annulation de votre part due à autre maladies et accidents que la crise sanitaire ou Covid 19. Le restant, soit **389€** sera remboursable en totalité.

- Arrhes non remboursable en cas d'annulation due au Covid 19. Le restant, soit **569€** sera remboursable en totalité.

-En cas d'annulation du voyage par l'association, due au Covid 19 ou autres gravité, le remboursement sera de **869€**, soit une retenue de **50€**.

Le tarif inclus :

Tous les hébergements/transports/repas/activités du 16 janvier à la prise en charge du groupe, jusqu'au déjeuner du 23 janvier + trajet jusqu'à l'aéroport.
Votre tarif inclus les pourboires des prestations, de rigueur dans le pays, qui seront géré par les organisatrices.

Le tarif n'inclus pas :

- Le transport aller-retour de 6km en Taxi, du bivouac jusqu'au village le plus proche lors de votre temps libre, avec option hammam en ville le vendredi 22 janvier.
- Les dépenses annexes lors des temps libre et achats d'artisanat dans le bivouac.
- Vos achats personnels et souvenirs.

Prévoir dans votre valise :

- Tenues confortables adaptées aux temps bien-être.
- Maillot de Bain
- Chaussures de marche confortables
- Sandales confortables
- Vêtements chauds pour les soirées autour du feu
- Vêtements légers et confortables pour la journée. Prévoir des vêtements en pelure d'oignons comme on dit.
(Les températures peuvent varier de température négative la nuit à 25 degrés, environ à cette période de l'année)
- Un vêtement de pluie, coupe-vent. Avec les changements climatiques les choses changent, mieux vaut être préparé.
- Un petit sac à dos pour nos sorties.
- Une ou deux tenues de sortie un peu plus habillées.
- Une lampe torche, frontale
- Anti-moustiques
- Crème solaire
- Boules Quies
- Petit bandeau pour les yeux
- Une batterie externe de rechange assez puissante car pas d'électricité dans le désert.
- Une gourde à remplir quotidiennement.
- Chapeau, casquette, foulard
- Lunettes de soleil

