

Séjour d'écotourisme – yoga et longue randonnée

14 au 23 mars 2014 (10 jours)

Jour 1 (14 mars) : Meknès, ville impériale

- 14 mars : accueil à l'aéroport de Casablanca ou Fès par un membre local de l'association.
- Transfert vers Meknès, repas libre* et visite de l'ancienne ville (médiina), logement en auberge

Jour 2 (15 mars) : Le Moyen-Atlas, ses hauts plateaux et la bergerie de Tasmakt

- Visite libre de la médiina de Meknès en matinée
- 11h : route vers 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 - marche de 2km avec bagages sur mules. Accueil à la bergerie avec musique berbère, danses et échanges avec les habitants.
- Soirée : **séance de yoga**, hammam traditionnel, logement chez l'habitant.

Jour 3-4 (16-17 mars) : Randonnée à travers le Moyen-Atlas (2 jours, 1 nuit)

- Départ pour une randonnée itinérante de 2 jours avec guide et mules autour de la bergerie de Tasmakt : 4h de marche par jour (estimation), plateau d'altitude, forêt des cigognes, cascade. Logement chez l'habitant dans les bergeries du plateau. **Séances de yoga** quotidiennes.
- Retour à la bergerie de Tasmakt le 17 mars en soirée. Logement à la bergerie.

Jour 5 (18 mars) : A la rencontre de l'association des femmes de Baknou

- 11h : route vers Baknou (300 km) : arrêt point de vue au Lac Aguelmam, repas sur la route.
- Après-midi et soirée : visite de l'association d'artisanat des femmes de Baknou, échanges avec les habitants du village, **séance de yoga**, hammam traditionnel, logement au village.

Jour 6-7-8 (19-22-23 mars) : Randonnée à travers le Haut Atlas (3 jours, 2 nuits)

- Départ pour une randonnée itinérante de 3 jours avec guide et mules dans le Haut-Atlas : 4h de marche par jour (estimation), logement chez l'habitant et **séances de yoga** quotidiennes.
- Retour de randonnée et transfert vers Baknou. Soirée au village : **séance de yoga**, hammam traditionnel, repos, logement chez l'habitant.

Jour 9 (22 mars) : la ville de Fès, entre traditions et modernité

- Retour vers la ville de Fès (5-7h de route) avec arrêts points de vue et repas sur la route.
- Visite libre de la médiina de Fès : mosquées, école coranique, arrêts souvenirs artisanat.
- Soirée et logement à Fès : repas libre* dans la médiina, logement en petit hôtel.

Jour 10 (23 mars) : la ville de Fès, entre traditions et modernité

- Visite libre de la médiina de Fès en matinée.
- Transfert vers l'aéroport de Casablanca ou Fès.

* Deux repas « libres » sont à charge des participants.