

Carnet de voyage

Une semaine au cœur du Désert Marocain



RYAN AIR Départ

Décollage de Clermont-Fd ou autre
Arrivée à Fez



RYAN AIR Retour

Décollage de Fez
Arrivée à Clermont-Fd ou autre

Souvent, chaque voyage propose une thématique particulière

Objectifs :

- 🌱 Aller à l'ESSENTIEL sur le plan matériel, en déconnectant de son confort, ses habitudes, etc... sac de 10 kg maximum obligatoire et expérience avec la vie de nomade
- 🌱 Déposer ce qui pèse, ce qui encombre (les colères), ce qui freine (les peurs), ce qui a été souffrant dans le passé, afin de faire de la place sur tous les plans : Physique, Mental et Émotionnel
- 🌱 Pour aller se fixer des objectifs de vie SMART
- 🌱 Aller à la rencontre de son « ÊTRE ESSENTIEL », de son vrai « JE SUIS » pour poser des objectifs venant du cœur
- 🌱 Aller à la rencontre des autres dans l'ouverture du cœur

Animé par Virginie VANDERMERSCH
Parfois accompagnée par un second animateur !



- 🌱 Fondatrice de Zencap (entreprise de treks dans le désert marocain, renforcement d'équipes, marches évasion au cœur des volcans d'Auvergne...)
- 🌱 Fondatrice de l'école Sophrocap (sophrologie et PNL)
- 🌱 Préparatrice Mentale notamment pour les JO 2024
- 🌱 Infirmière diplômée

PROGRAMME :

**Ce programme est annoncé à titre indicatif*

JOUR 1

- RDV à l'aéroport de Clermont Ferrand avec sac à dos et bagage à main
- Départ sur vol Ryanair de l'aéroport
- Arrivée à l'aéroport de Fez
- Départ dès votre arrivée à l'aéroport en minibus privé avec chauffeur, vers les dunes (7h de route environ)
- Nuit aux portes du désert dans un Riad

JOUR 2

- Réveil tôt pour rejoindre la caravane vers Merzouga
- Petit déjeuner au Riad
- Début du trek 3h de marche intentionnelle d'ancrage
- Arrivée pour un déjeuner sur le chemin sous l'ombre d'un acacia ou d'un tamaris (arbre au désert)
- L'après-midi, poursuite du trek jusqu'aux petites dunes, avec marche intentionnelle de 2h
- Arrivée au premier bivouac
- 1^{er} coucher du soleil
- Cérémonie du feu
- Dîner, danses autour du feu et nuit à la belle étoile ou dans des tentes

JOUR 3

- 1^{er} réveil énergétique
- Petit déjeuner
- Marche intentionnelle sur un thème choisi par Virginie
- Déjeuner à l'ombre d'un tamaris
- Arrivée et installation du bivouac
- Mise en mots autour du feu la nuit tombée.
- Danse d'ancrage
- Dîner et nuit à la belle étoile ou dans des tentes

JOUR 4

- Réveil au lever du soleil sur un thème particulier
- Petit déjeuner bédouin autour des braises de la veille
- Marche intentionnelle autour du camp sur un thème particulier
- Repos et exercices en groupe
- Dîner

JOUR 5

- Réveil énergétique et petit déjeuner
- Phase d'écriture pour mettre en mots son expérience
- Marche du soir pour aller chercher son bois à poser autour du feu
- Cérémonie du feu
- Danses du feu
- Dîner

JOUR 6

- Réveil énergétique et petit déjeuner
- Marche en conscience, fixation 3 objectifs de vie
- Déjeuner
- Après-midi repos et divers exercices en groupe
- Méditation au coucher du soleil
- Dîner

JOUR 7

- Réveil énergétique
- Petit déjeuner
- Marche intentionnelle et méditative
- 3h de minibus jusqu'au Riad, temps libre groupée dans la médina de Fez
- Hammam et massage au Riad
- Diner au et nuit au Riad avec bilan du voyage

JOUR 8

- Lever et petit-déjeuner au Riad
- Transfert à l'aéroport de Fez
- Départ sur vol Ryanair direction Clermont (ou autre)
- Arrivée à l'aéroport de Clermont (ou autre)

TARIFS :

Le prix comprend l'animation par V. Vandermersch. Une fois sur place tout est prévu et organisé par nos soins. *Laissez-vous guider...*

Le prix est de 1300 euros tout compris, hors vol, dont :

- 700 euros à régler à l'inscription sur le site internet www.zencap-trek.com ou par virement bancaire.
- 600 euros à prévoir en espèce euros ou dirhams pour régler sur place :
 - Bagages en soute, hammam, massages, pourboires : 100 euros
 - Notre guide particulier Brahim, l'assistance et l'accompagnement du cheminement : 400 euros

- Deux repas + deux nuits en Riad : 100 euros

Ce qui n'est pas inclus, à faire par vous-même : réserver votre vol aller /retour.
Plus tôt vous ferez votre réservation, moins cher sera le vol.

Pour information, au 1 er octobre 2024 aller/retour Clermont-Fez : 150€

Nous ferons par la suite un point sur les options « bagages en soute » qui peuvent se réserver après-coup : si vous êtes deux à voyager, il est possible de créer des binômes pour partager le bagage en soute.

Notre forfait ne comprend pas :

- Le vol
- L'assurance à prendre avec votre banque ou votre assureur, comprenant rapatriement et annulation (souvent inclus dans la prestation de votre carte bancaire)
- Les boissons alcoolisées et sodas, les prestations à bord de l'avion : repas, boissons et bagages de soute supplémentaires

CONDITIONS D'ANNULATION :

En cas d'annulation, aucun remboursement ne pourra être possible

- Billets d'avion non modifiables et non remboursables en cas d'annulation
- Prestations terrestres non remboursables en cas d'annulation (car les frais fixes sont partagés par tous les participants)

AVANT VOTRE DÉPART, vous devez vous assurer :

- D'être en possession de votre passeport couvrant la totalité du séjour
- D'avoir un bagage cabine dont les dimensions ne doivent pas excéder 55cm x 35 cm x 25 cm, (poignées et roues comprises). Pour faciliter le portage par les dromadaires dans le désert, privilégier le sac souple à la valise + 1 accessoire de 40 x 30 x 20 cm max (petit sac à dos). Les deux bagages ne doivent pas excéder 10 kg.
- Amener 1 duvet et 1 oreiller gonflable
- Zencap prend à sa charge 4 bagages en soute de 15 kg chacun pour le groupe, pour transporter essentiellement les duvets et trousse de toilettes
- Nous demandons un certificat médical lors de l'inscription.

INFORMATIONS DIVERSES :

Vous devez consulter le site [www.diplomatie.gouv.fr : rubrique Conseils aux voyageurs/ Maroc/ Santé](http://www.diplomatie.gouv.fr/rubrique-Conseils-aux-voyageurs/Maroc/Santé) pour vous informer avant votre départ.

Prévoir également une petite pharmacie contenant au minimum du Doliprane, Smecta, pansements et désinfectant et un collyre pour les yeux.

Ne buvez que de l'eau minérale décapsulée devant vous. Vous éviterez ainsi un dérèglement intestinal... Les bouteilles d'eau minérales sont fournies pendant le trek. Les sodas ou autres sont à votre charge : vous pourrez les acheter à Fez le premier jour dans une épicerie locale...

Prévoyez également le dentifrice, des lingettes et du shampoing sec et tout produit indispensable à votre toilette (sans eau) : L'eau minérale est rare dans le désert et ne sert que pour la boisson...

Une liste de voyage est envoyée avant votre départ.

Décalage horaire :

Le décalage horaire avec le Maroc varie en fonction des périodes de l'année en raison de l'application de l'heure d'été et d'hiver en Europe et au Maroc.

Le Maroc a généralement 1 heure de moins que la France (UTC+1 au Maroc contre UTC+2 en France en été, ou UTC+0 contre UTC+1 en hiver).

Le Maroc observe une heure d'été (UTC+1) pendant une grande partie de l'année.

Exception : Pendant le Ramadan, le Maroc revient à l'heure standard (UTC+0) pour faciliter les horaires de jeûne. Une fois le Ramadan terminé, il repasse à l'heure d'été.

Impact pour vous :

- En hiver (en dehors du Ramadan), le Maroc est 1 heure de moins que la France.
- En été, le Maroc est généralement 2 heures de moins que la France (car la France passe à UTC+2 et le Maroc reste à UTC+1).
- Pendant le Ramadan, le Maroc peut avoir 2 ou 3 heures de moins, selon les dates.

Vérifiez les dates précises de vos voyages, car les périodes du Ramadan changent chaque année !

Langue : La langue officielle est l'arabe. La deuxième langue du pays est le français.

Pourboire : C'est une tradition et même souvent une nécessité économique. Prévoyez toujours de la petite monnaie. Le pourboire dépend de votre satisfaction des services rendus et reste avant tout une récompense...

Monnaie : La monnaie nationale est le Dirham (MAD) : 1 € = 10,60 MAD environ. Vous pouvez partir avec des euros. Toutes les grandes banques ont un bureau de change. Vous pourrez également retirer de l'argent dans les distributeurs automatiques des grandes villes. Les cartes de crédit sont acceptées dans les hôtels et les boutiques... Attention : Les dirhams ne peuvent pas être ni reconvertis en euros, ni exportés : Il faut donc dépenser tous vos dirhams sur place.

Climat et vêtements : En décembre, la température dans le désert, de jour est aux alentours de 17° alors que la nuit est froide : environ 0 à 5°. Il faut donc prévoir des vêtements d'été pour la journée et un bon pull pour le soir + des vêtements chauds pour la nuit : Pyjama chaud + bonnet...

Nous vous recommandons un sac de couchage 0 à 2°. Prévoir également de la crème solaire, des lunettes de soleil, un bob ou chapeau... Vous aurez l'occasion de vous acheter

un cheikh sur la route si vous le souhaitez ... Ne pas oublier de vous munir d'une lampe frontale. Pour marcher dans le désert, de bonnes baskets de sport sont suffisantes... Évitez les décolletés, les épaules découvertes, les jupes courtes et les shorts pour les dames. N'oubliez pas que le Maroc est un pays musulman...

Achats : Pénétrer dans les souks, c'est pénétrer dans la caverne d'Ali Baba...Poteries, épices, djellabahs, thé, ambre, henné, maroquinerie et bijoux... nous le ferons le dernier jour, en groupe car la médina de Fez est un vrai labyrinthe...

Nourriture : Le petit déjeuner est de type européen avec café, thé, pain et confitures. Le déjeuner est de type pique-nique froid avec salade de tomates, thon etc...s'il s'agit d'une journée de marche. Le déjeuner est plus élaboré avec plat chaud lorsque le groupe est posé... L'après-midi, un goûter est organisé avec des cacahuètes pour grignoter. Le dîner est chaud avec des plats marocains de type tajine de viande et légumes, couscous et le fameux pain de sable ou pizza nomade. N'oubliez pas de nous signaler si vous avez des allergies ou des régimes particuliers. L'eau minérale est fournie en grande majorité, parfois nous devons rajouter des dirhams pour l'eau. Les autres boissons sont à acheter par vos soins ...

Consignes importantes : Vous pouvez avoir le souhait de dormir à la belle étoile...Veuillez en aviser votre guide... Évitez de remuer les pierres du désert sans la présence du guide. Lors des journées de marche, vos sacs à dos seront chargés le matin sur les dromadaires et déchargés le soir.

Photos et téléphone : Si vous souhaitez recharger vos appareils photos ou téléphones dans le désert, munissez-vous de piles ou chargeurs solaires adaptés avant le départ, en sachant que Virginie et Cathy souhaitent que vous puissiez vous déconnecter au maximum de tout réseau pour une meilleure efficacité du travail d'intériorité. Pour téléphoner de la France vers le Maroc : 00 212 + indicatif ville + numéro du correspondant sans le zéro du début. Pour téléphoner du Maroc vers la France : 00 33 + numéro de votre correspondant sans le 0 du début

Photographies : Évitez de photographier des scènes de rues sans l'autorisation des personnes. Souvent, les marocains vous demandent de l'argent contre la photo prise.

Nous vous souhaitons un excellent séjour au Maroc.

Une rencontre est proposée avant le départ en présentiel ou en visio !

Imprimez votre billet, il vous sera demandé en papier au retour, et enregistrez-vous 24h à l'avance !