

# SÉJOUR SANTÉ BIEN ÊTRE & DESERT

*Du 14 au 21 Septembre 2025*



à partir de

**1 155€**

*7 nuits/8 jours*

**Départ Marseille**

Offrez-vous une parenthèse de bien-être au Ksar Ighnda. Alliez alimentation saine et découvertes Culturelles dans un cadre d'exception

avec

**Satya Granet**

[www.yoga-ayurveda-agde.fr](http://www.yoga-ayurveda-agde.fr)

## CONTACT

[reservation@ighnda.com](mailto:reservation@ighnda.com)

+ 212 5248-87644

[www.ksarighnda.com](http://www.ksarighnda.com)

Douar Asfalou, Aït Ben Haddou, Maroc

## INFORMATIONS

+33 632047946



**Ce programme peut être modifié en fonction des jours et horaires des vols**

**Tous les jours**

- 7h30 – **YOGA INTEGRAL** ou **EVEIL MUSCULAIR**
- 8h45 – Petit Déjeuner
- 19h30 – Diner
- 21h **MEDITATION** ou **RELAXATION**

**Maximum 12 personnes**

Les tarifs indiqués sont pour en chambre partagée, en chambre seule : **1 460 €**

<b>Dimanche 14</b>	Vol RYANAIR Marseille-Ouarzazate 12h35-14h25 accueil installation et visite du Riad 18h - <b>LE MAL au DOS POURQUOI COMMENT SOULAGER les TENSIONS par le MOUVEMENT</b>
<b>Lundi 15</b>	10h Transfert à l'oasis d'El Noujoum Marche dans l'oued El Noujoum avec guide - Repas sur place (25€) Retour Riad 16h – <b>LA RELAXATION</b> 17h - <b>APPRENDRE à MEDITER</b>
<b>Mardi 16</b>	<b>Ouarzazate – la Vallée du Draa – M'hamid – Erg Chegaga en Bivouac de luxe</b> Départ en 4x4 de Ksar Ighnda le matin à 8h pour Zagora à travers la vallée du Draa Paysage de palmeraie dans laquelle se cachent des jardins familiaux et de charmants petits villages que l'on traverse en prenant quelques km de piste. Après ZAGORA. Visite des ateliers et fours de potiers à TAMGROUTE, possibilité aussi de visiter la bibliothèque coranique, pour les amateurs de manuscrits anciens. La route vers M'hamid traverse des paysages déjà désertiques L'arrivée à M'hamid en fin de matinée, permet de déjeuner sur place au bivouac au milieu des premières dunes . Départ l'après-midi vers les grandes dunes de Chegaga pour profiter d'un superbe coucher de soleil en grim pant la plus haute dune . Repas du soir , soirée musicale et nuit au bivouac de Chegaga, Tente avec salle de bain privée. <b>MEDITATION ou RELAXATION</b> sur les dunes au coucher de soleil.
<b>Mercredi 17</b>	<b>MEDITATION</b> sur les dunes au lever du soleil. Petit déjeuner et Balade le matin à dos de dromadaire 1h et départ de Chegaga en 4x4 en longeant les grandes dunes et le lit desséché du Drâa par une piste qui mène à Foumz'guid, Passage par le lac Iriki,( vaste surface de sable damé et plate). Piste dans un paysage de hamada de cailloux jusqu'à FOUM'Z-GUID Ensuite la route jusqu'à TAZNAKHT ville des tapis où se fera le repas de midi, continuation vers Ouarzazate pour arriver l'après-midi au Riad.
<b>Jeudi 18</b>	10h Transfert à l'oasis d'El Noujoum - Marche dans l'oued El Noujoum avec guide – Repas sur place (25€) - Retour Riad - Temps libre 16h - <b>YOGA pour une MEILLEURE SANTE</b> 17h – <b>LA COMMUNICATION NON VIOLENTE</b>
<b>Vendredi 19</b>	10h <u>Douar Tamdakhte</u> (en voiture) marche et visite des troglodytes et MEDITATION Repas à la Kasbah des Cigognes (20€) Retour Riad. 16h – <b>GESTION du STRESS</b> 17h – <b>CONFIANCE en SOI</b> 21h – <b>ANIMATION MUSICALE</b> au Jazzy Club
<b>Samedi 20</b>	10h Ouarzazate – le marché (achats pour le repas du soir) Epices, achats souvenirs, Pâtisseries du Souk. Retour Riad – repas libre - <b>COURS de CUISINE</b> 16h – <b>AUTO MASSAGE AYURVEDIQUE LIBERER les TENSIONS dans le CORPS</b> 17h – <b>L'UTILISATION des FLEURS de BACH pour GERER les EMOTIONS</b> 19h30 – Diner dans les jardins avec <b>AHWACH (danse traditionnelle Berbère)</b>
<b>Dimanche 21</b>	<b>FIN DE PRESTATION -</b> 12h Transfert Aéroport vol Ryanair Ouarzazate-Marseille 14h50-18h30

**NON COMPRIS**

- VOL (RYANAIR)
- REPAS DU MIDI
- BOISSON HORS REPAS
- SPA
- POURBOIRE
- ACTIVITES HORS PROGRAMME
- ASSURANCE VOYAGE & ANNULATION

**Les conditions d'inscription**

- 40% à la réservation
- le solde 1 mois avant le départ
- en cas d'annulation de la part du client l'acompte à la réservation n'est pas remboursé sauf cas de force majeure justifiée.
- en cas d'annulation de la part du Riad toutes les sommes engagées sont entièrement remboursées