

SÉJOUR SANTÉ BIEN ÊTRE & DESERT

du 15 au 22 Septembre 2025



à partir de

1 155€

7 nuits/8 jours

Départ Paris

CONTACT

reservation@ighnda.com

+ 212 5248-87644

www.ksarighnda.com

Douar Asfalou, Aït Ben Haddou, Maroc

INFORMATIONS

+33 632047946

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



ce programme peut être modifié en fonction des jours et horaires des vols

Tous les jours

- 7h30 – **YOGA INTEGRAL** ou **EVEIL MUSCULA**
- 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€**

Lundi 15	TRANSAVIA - Vol Paris Orly-Ouarzazate 7h30-10h Accueil installation et visite du Riad 16h – LA RELAXATION 17h – APPRENDRE à MEDITER
Mardi 16	Ouarzazate – la Vallée du Draa – M’hamid – Erg Chegaga en Bivouac de luxe Départ en 4×4 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 grimpant la plus haute dune . Repas du soir , soirée musicale et nuit au bivouac de Chegaga, Tente avec salle de bain privée. MEDITATION ou RELAXATION sur les dunes au coucher de soleil.
Mercredi 17	MEDITATION sur les dunes au lever du soleil. Petit déjeuner et Balade le matin à dos de dromadaire 1h et départ de Chegaga en 4×4 en longeant les grandes dunes et le lit desséché du Drâa par une piste qui mène à Fouz’guid, Passage par le lac Iriki,(vaste surface de sable damé et plate). Piste dans un paysage de hamada de cailloux jusqu’à FOU’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.
Jeudi 18	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 - YOGA pour une MEILLEURE SANTE 17h – LA COMMUNICATION NON VIOLENTE
Vendredi 19	10h <u>Douar Tamdakhte</u> marche et visite des troglodytes et MEDITATION Repas à la Kasbah des Cigognes (20€) Retour Riad. 16h – GESTION du STRESS 17h – CONFIANCE en SOI 21h – ANIMATION MUSICALE au Jazzy Club
Samedi 20	10h Ouarzazate – le marché (achats pour le repas du soir) Epices, achats souvenirs, Pâtisseries du Souk. Retour Riad – repas libre - COURS de CUISINE 16h – AUTO MASSAGE AYURVEDIQUE LIBERER les TENSIONS dans le CORPS 17h – L’UTILISATION des FLEURS de BACH pour GERER les EMOTIONS 19h30 – Diner dans les jardins avec AHWACH (danse traditionnelle Berbère)
Dimanche 21	10h – marche Aït Ben Haddou – déjeuner libre 17h – LE MAL au DOS POURQUOI COMMENT SOULAGER les TENSIONS par le MOUVEMENT
Lundi 22	FIN DE PRESTATION - 8h Transfert Aéroport vol TRANSAVIA Ouarzazate-Paris Orly 10h40-15h

NON COMPRIS

- VOL (TRANSAVIA)
- 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