

Séjour d'écotourisme randonnée et yoga 19 au 28 mai 2017 (10 jours)

Jour 1 (vendredi 19 mai) : Arrivée du groupe à Fès

- En après-midi : accueil du groupe à Fès par le guide local Abdellah.
- Soirée dans la médina de Fès : repas de bienvenue et nuit en auberge chez l'habitant.

Jour 2 (samedi 20 mai) : Le Moyen-Atlas, ses hauts plateaux et la bergerie de Tasmakt

- Petit-déjeuner chez l'habitant. Visite de Fès en matinée.
- 12h : route vers le Moyen-Atlas avec arrêt dans la forêt des singes. Repas sur la route.
- Arrivée à la bergerie de Tasmakt en après-midi. Petite marche de 2km sur un plateau d'altitude.
- Découverte du projet environnemental d'isolation de la bergerie et plantation d'un arbre.
- Soirée : **séance de yoga** au coucher du soleil, hammam traditionnel, logement chez l'habitant.

Jour 3-4-5 (dimanche 21, lundi 22, mardi 23 mai) : Randonnée à travers le Moyen-Atlas (3 jours)

- Petit-déjeuner : préparation des crêpes berbères avec Ada, découverte de la cuisine traditionnelle.
- Randonnée avec guide local berbère et mules : environ 4h de marche par jour, passage à travers une forêt de cèdres, observation des cigognes, baignade dans une cascade. Logement chez l'habitant dans une bergerie reculée. **Séances de yoga** chaque soir après la marche.
- Retour à la bergerie de Tasmakt, logement à la bergerie.

Jour 6 (mercredi 24 mai) : À la rencontre de l'association des femmes de Baknou

- Matinée : route vers Baknou (300 km) : arrêt point de vue au Lac Aguelmam, repas sur la route.
- Visite de l'association d'artisanat des femmes de Baknou : observation de la confection d'un tapis traditionnel berbère, échanges avec les habitants.
- Soirée : **séance de yoga**, hammam traditionnel, logement au village chez l'habitant.

Jour 7-8 (jeudi 25 et vendredi 26 mai) : Randonnée à travers le Haut Atlas (2 jours)

- Randonnée avec guide et mules. Paysage de montagnes et désert rocaillieux. Environ 4h de marche par jour, pause baignade, logement chez l'habitant, **séances de yoga**.
- Retour à l'association des femmes de Baknou : logement à l'association, baignade.

Jour 9 (samedi 27 mai) : retour vers Fès

- Vendredi 15 mai 9h : départ pour route retour vers Fès, repas de midi sur la route.
- Arrivée à Fès en fin d'après-midi.
- Soirée dans la médina de Fès : hammam public, repas et nuit en auberge chez l'habitant.

Jour 10 (dimanche 28 mai) : Fès et avion retour

- Matinée à Fès : achat de souvenirs et dernière balade dans la médina.
- *Repas libre** dans la médina de Fès.
- Avion retour vers l'Europe ou le Québec.

* Les repas libres sont à charge des participants. Compter environ 50 à 70 Dirham par repas.