

## LE MAROC

### FORMULE LIBERTÉ +

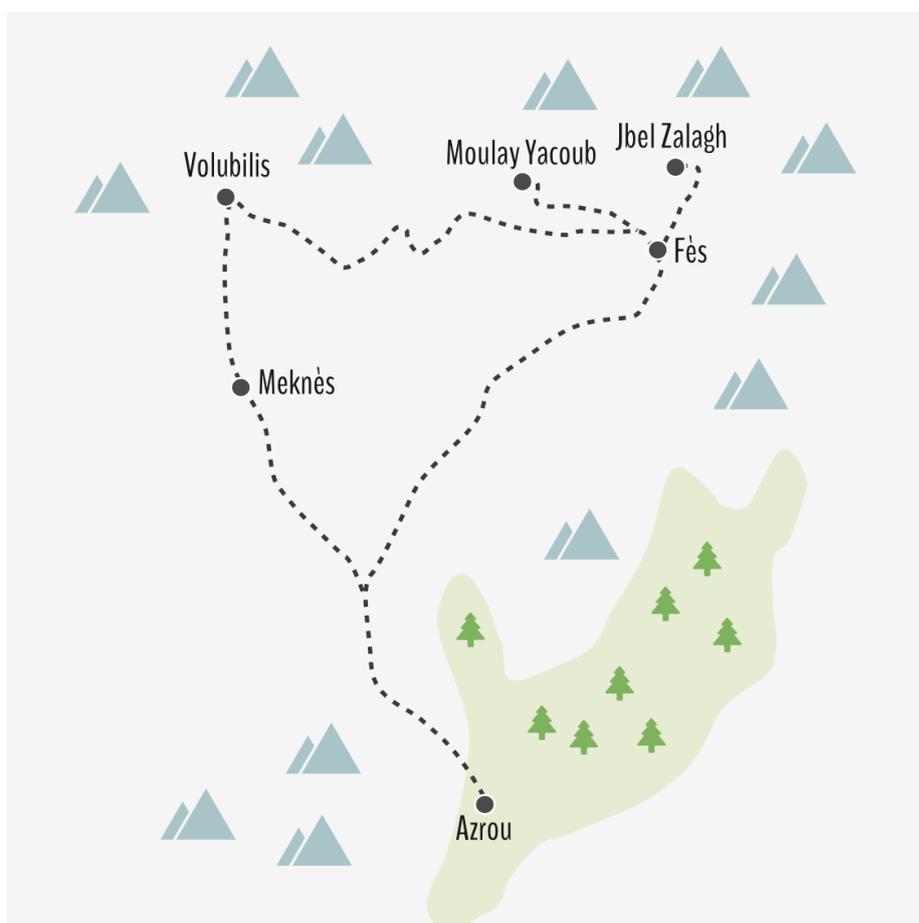
#### Randonnée & Balnéothérapie, région de Fès



Une randonnée toute en douceur au cœur du Moyen Atlas, dans la région de Fès. Ce séjour combine de la randonnée facile effectuée le matin et 3 séances de balnéothérapie comprenant massages et bain en source d'eau chaude. Une journée sera consacrée à la visite de la magnifique ville impériale de Fès et une autre à celle de Meknès ainsi que Volubilis sans oublier la belle vallée des Cèdres. Un programme riche au niveau culturel associé à la découverte d'une région peu connue tout en profitant de la relaxation apportée par les soins de la balnéothérapie.

Un séjour où se côtoient à la perfection, la marche à pied, la rencontre des habitants de la région, la découverte, la visite des villes impériales et la remise en forme.

Une semaine de culture et de « remise en forme » pour une invitation à la détente et au dépaysement.



8 jours, 7 nuits, 4 jours de randonnée et 3 séances de soins

### JOUR 1 : ARRIVEE A FES. Nuit à Azrou.

Arrivée à Fès et transfert immédiat au Azrou, Installation à l'auberge ou à l'hôtel puis diner et nuit.

### JOUR 2 : RANDONNEE DANS LE PARC NATIONAL DU MOYEN-ATLAS

Cette randonnée vous invite à la découverte du Moyen Atlas et se déroule au cœur du Parc National. Il est réparti sur une superficie estimée à 100 000 Hectares contenant une belle forêt de cèdres (*Cedrus Atlantica*), c'est la plus grande concentration de cèdres d'Afrique du Nord et de l'Ouest de la Méditerranée. La forêt est aussi composée de chêne vert (*Quercus ballota*) qui caractérise la forêt basse et qui se répand jusqu'aux plateaux de saïs abritant beaucoup de familles Berbères nomades, connues pour leurs hospitalité et traditions ancestrales. Cette forêt abrite aussi la plus grande population de singes (*macaques sylvaines*) au monde, cette espèce est présente dans la région depuis 3 millions d'années d'après des études anthropologiques réalisées par des chercheurs de l'Université de PADOVA en Italie en collaboration avec des chercheurs marocains. A travers cette randonnée, vous prendrez conscience de la diversité et de la beauté des paysages au Moyen-Atlas, riche en faune et en flore sauvage et en plantes médicinales. Fin de la journée retour à l'auberge ou à l'hôtel pour dîner et nuit.

### JOUR 3 : RANDONNEE EN BOUCLE AUTOUR D'AZROU

Petit déjeuner à l'hôtel puis randonnée de 5 à 6 heures de marche en étoile depuis l'hôtel en traversant les plateaux et la forêt du cèdre du Moyen Atlas. Déjeuner en formule Pique-Nique ou chez les nomades. Retour à l'hôtel pour diner et nuit.

### JOUR 4 : VISITE DE FES, LA CAPITALE DES VILLES IMPERIALES DU MAROC

Petit déjeuner à l'hôtel puis transfert pour Fès (76 km), la capitale des villes impériales du Maroc. Journée consacrée à la visite de la ville impériale de Fès. Un guide vous fera découvrir tout au long de cette journée le patrimoine culturel et historique de la plus ancienne des cités impériales. Dans le vieux Fès vous pourrez admirer deux monuments grandioses : la Mosquée Karaouiyine, véritable cœur religieux de la cité et la Mosquée des Andalous avec son immense porte enrichie de zelliges et son auvent de bois ciselé. Autour des mosquées, vous distinguerez de multiples médersas, véritables témoins du savoir-faire des artisans d'antan. Vous déambulerez également dans le quartier des tanneurs, des Nejarines... Enfin, la visite des zaouïas complètera cette promenade culturelle.

Le déjeuner se prendra dans l'ancien palais du Marechal Lyautey ou chez l'habitant ou vous pourrez ainsi découvrir quelques mets incontournables de la gastronomie locale. L'après-midi visite de la ville par les remparts et l'extérieur. Dîner et nuit à l'hôtel de Moulay yacoub.



## JOUR 5 : RANDONNEE VERS LA REGION DE HAMYAN

Départ matinal après le petit déjeuner vers le village de Hamyan pour une balade de 3 à 4h de marche : une découverte authentique de la région et de ses habitants. Vous déjeunerez en toute simplicité et convivialité chez l'habitant avant de rejoindre la station thermale pour une séance de remise en forme.

Après cette belle journée, retour à l'hôtel pour dîner et nuit (il est possible de se promener dans le village en toute liberté après le dîner, c'est très animé !).

## JOUR 6 : RANDONNEE DANS LA REGION D'ADAYMIA

Après le petit-déjeuner, dernière et agréable randonnée de 3h à 4h de marche dans la région d'Adaymia en passant par le marabout de Lalla Chafia : la guérisseuse (Fille de Moulay Yacoub). Vous traverserez le village de Moulay Yacoub avant de prendre le sentier des pèlerins venant de tous les coins du Maroc et aussi de l'étranger pour avoir la BARAKA (bénédiction) de la Lalla Chafia. Vous marcherez après le marabout jusqu'au village, ensuite, vous serez accueillis chez l'habitant pour le repas du midi. Vous goûterez ensuite au plaisir de la balnéothérapie : bain aérobain, douche au jet, vaporarium, grande piscine thermale, massage relaxant seront au programme de cette après-midi délassante. Diner et nuit à votre hôtel.

## JOUR 7 : VISITE DU SITE ROMAIN DE VOLUBILIS ET MEKNES

Après le petit déjeuner, le bus vous emmènera à 85 km au sud de FES où vous pourrez admirer le plus vaste site archéologique romain du Maroc : Volubilis. Ces ruines romaines qui s'étendent au milieu des plaines fertiles du Moyen-Atlas sont d'ailleurs inscrites au Patrimoine de l'Unesco. Les fabuleuses mosaïques font de ces ruines un véritable trésor à ciel ouvert.

Après une heure de visite vous partirez pour Meknès en bus (31 km) où vous rencontrerez votre guide et visiterez la ville. Seconde capitale impériale, Meknès possède elle aussi d'innombrables merveilles : la Grande Mosquée majestueuse avec ses portes aux auvents sculptés, la porte Bab Mansour, absolument grandiose, les grands magasins à grain et étables de Moulay Ismail, le bassin de l'Agdal, la place El-Hedime et son trépidant marché...

Après une petite halte pour le déjeuner dans un restaurant typique, vous continuerez votre visite avant de retourner à Moulay Yacoub pour la dernière séance de remise en forme. Enfin dîner et nuit à l'hôtel.

## JOUR 8 : FIN DU SEJOUR

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ pour l'aéroport (selon les horaires des vols).

*!!! Programme pouvant subir des modifications en fonction de la météo, et des disponibilités de la station thermale l'ordre des soins pouvant être modifié !!!*



**Les Thermes sont fermés Le Lundi matin.**

Accès : 18 ans et plus

Se renseigner sur d'éventuelles contre-indications à l'eau thermale de Moulay Yacoub

## DATES

Du 01/01/2023 au 30/06/2023

Du 01/09/2023 au 31/12/2023

## LE PRIX COMPREND

- Transfert Aéroport / Hôtel / Aéroport
- Tous les transferts mentionnés dans le programme.
- Visite guidée de la ville de Meknès et de Fès ainsi que du site romain de volubilis
- Trois séances de Remise en forme dans la nouvelle station thermale de luxe au centre vichy de Moulay Yacoub incluant les massages et les soins.
- La pension complète
- L'accompagnement par un guide marocain francophone.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol Aller/Retour
- Les assurances.
- Les dépenses personnelles.
- Les frais d'inscription, d'envoi à l'étranger ou de traitement prioritaire.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le prix comprend

## NIVEAU

 Il s'agit de randonnées sans difficultés techniques notables. Il faut avoir une condition physique normale et pouvoir marcher 3h à 4h par jour.

Il faut savoir que le terrain est peu escarpé et les dénivelés ne sont pas importants (chemins à travers les oliveraies, les champs, sentiers parfois caillouteux ou boueux selon la météo).

*L'itinéraire indiqué peut parfois subir des modifications imposées par les conditions climatiques.*

**LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied**

**32 Place Limozin 43170 SAUGUES**

**Tèl : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)**



## HEBERGEMENTS

Nuits en pension complète en hôtel / auberge de luxe

## LA REMISE EN FORME



Vous bénéficiez pendant le séjour de 3 séances dans les thermes de Moulay Yacoub

**ATTENTION** : Les soins thermaux ne sont pas possibles pour les personnes étant soignées pour des problèmes cardiaques ou en traitement thérapeutique de longue durée. Dans ce cas il est impératif de consulter votre médecin et de nous en informer. L'âge minimum pour les soins est de 18 ans.

## FORMALITES

Passeport en cours de validité valable encore 3 mois après votre date de retour.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

