MAROC

Rando & bien-être à Essaouira

Se laisser aller au rythme des marées et des vents, découvrir la côte atlantique tout en profitant de soins orientaux. Ce séjour vous permettra de vivre en toute quiétude des expériences humaines et physiques qui ne vous laisseront pas insensibles. Que ce soit le contact avec les pêcheurs où les femmes des coopératives, vos pas vous mèneront à la découverte d'une côte sauvage et d'exception où alterneront rencontres et paysages fascinants.

8 jours - 7 nuits - 4,5 jours de randonnée et 4 séances de soins.

JOUR 1 : MARRAKECH

Arrivée à Marrakech, accueil et transfert à votre hôtel ou Riad. Installation puis temps libre, une navette sera à votre disposition pour les trajets entre l'hôtel et la place Jamaa Lafna. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : Petit-déjeuner à l'hôtel puis transfert pour Essaouira.

Arrivée à Essaouira, installation à l'hôtel, déjeuner sur place puis une séance de « remise en forme » vous est proposée : Hammam, massage, soins. En fin d'après-midi, balade libre dans la médina d'Essaouira. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 3 : Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ pour une excursion dont la randonnée est l'activité principale dans l'arrière-pays d'Essaouira (3h/4h de marche) entre les arganiers et les champs cultivés. Déjeuner inclus.

Pendant cette journée et après un transfert en voiture depuis votre hôtel, vous serez accueilli par une famille à Douar Bella (la commune d'Ida Ougourd) au Sud-Est d'Essaouira, dont l'élevage, l'agriculture et la production de l'huile d'argan sont les activités principales non seulement pour eux mais pour la plupart des habitants de cette région (Les Tribus de HAHA). Vous aurez l'occasion de discuter avec eux et de déguster la saveur de la cuisine locale pendant le déjeuner. Retour à l'hôtel vers 15h pour une deuxième séance de « remise en forme » : hammam - massage. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 4 : Petit-déjeuner à l'hôtel, transfert et marche vers la plage de Sidi Kaouki

Transfert à Sidi Kaouki où vous allez marcher en traversant Oued Lakseb et ses cascades. Baignade et balade à travers les immenses plages sauvages. Votre déjeuner aux saveurs de l'océan se déroulera chez l'habitant.

En début d'après-midi, retour à Essaouira pour la troisième séance de « remise en forme ». Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 5 : En voiture ou en minibus, nous allons découvrir à la coopérative le secret de l'huile d'Argan : huile hydratante, nutritive et régénératrice. Ce sérum de beauté est très riche en acides gras essentiels et en vitamine E mais aussi en bêta carotène et poly phénols. La plupart des coopératives sont tenues par des femmes, souvent en difficulté ; ces projets sont subventionnés par l'état marocain. Dès que vous arrivez dans la coopérative, vous êtes pris en charge par une guide qui vous fera découvrir tout le processus de fabrication de l'huile d'argan. Avant de découvrir tous cela nous vous inviterons à une promenade dans l'Oasis de Ain Lahjer au Nord d'Essaouira entre champs d'oliviers et d'arganiers. Puis on va s'arrêter chez un vieux potier qui vas nous montrer son savoir-faire. Déjeuner chez l'habitant et retour sur Essaouira. Dîner et nuit à l'hôtel.

.

JOUR 6 : Journée consacrée à la visite guidée de la ville d'Essaouira :

A l'entrée de la ville, petit édifice où est écrit (BARAKAT MOHAMED). Reproduction du signe qui caractériserait le jumelage entre les villes saintes de l'Islam et Essaouira selon la volonté du roi fondateur de la ville.

Visite de l'avenue OKBA IBN NAFIA et des jardins du Mechouar, arrivée au port qui date au 18ème siècle, construit par le Sultan Sidi Mohamed Ben Abdellah. Le port servait au 18ème siècle à relier l'Afrique noire et l'Europe. Visite des portes et de la Sqala du port : une plateforme fortifiée de 200m de long, constituée de deux ailes qui se coupent à angle droit de chaque côté de la porte monumentale de la marine.

Déjeuner dans un restaurant typique puis visite de la place Mly-Hassan, ancien emplacement du palais royal, la Sqala de la médina (un édifice conçu en 1765 pour repousser les attaques maritimes), la place Chefchaouni, les ateliers de marqueteurs et d'artistes éparpillés dans les rues, les souks de la ville, le Mellah (quartier juif) : place des artistes qui permet de les observer travailler. En fin de journée, retour à l'hôtel pour la dernière séance de « remise en forme ». Dîner de nuit à l'hôtel.

JOUR 7 : Départ assez tôt pour Marrakech.

Installation à l'hôtel, déjeuner sur place puis visite libre de la ville rouge de Marrakech. Transfert organisé jusqu'à la place Djemaa El Fna Aller / Retour. Dîner libre. Nuit à votre hôtel.

JOUR 8 : Petit-déjeuner à votre hôtel puis transfert à l'aéroport.

Le choix de vos dates de départ et l'intimité de découvrir une région sans la pression d'un groupe.

DATES

Départ possible tous les jours, toute l'année hormis juillet/août fortement déconseillé à cause des fortes chaleurs.

!!! A partir de 2 participants !!!

LE PRIX COMPREND

- La pension complète sauf les repas à Marrakech.
- 4 séances de remise en forme.
- Les transferts en cours de randonnée.
- L'assistance d'un guide durant les randonnées.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'aérien.
- Les boissons pendant tout le séjour.
- Les pourboires.
- Les dîners et déjeuners à Marrakech.
- Les soins non prévus au programme.
- Les frais d'inscription et frais d'envoi à l'étranger.
- Les assurances.

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.
L'itinéraire indiqué peut parfois subir des modifications imposées par le niveau moyen des participants, ou encore par les conditions climatiques.

AÉRIEN / CONVOCATION

Le prix du billet d'avion n'est pas compris dans le prix, nous pouvons si vous souhaitez vous le réserver, ce serait alors un vol charter ou régulier au départ de Paris. Départs possibles parfois de province avec supplément éventuel.
Vols low cost: Easy jet, Ryan air, Jet4you
1 semaine environ avant votre départ vous recevrez si vous l'avez réservé avec nous, votre convocation qui vous permettra de récupérer votre billet.
L'accueil par notre réceptif a lieu à l'aéroport de Marrakech.

A noter : ne pas hésiter à nous consulter si vous voulez aménager le programme avec une arrivée et un départ depuis Essaouira (par exemple, depuis Lyon, vous pouvez avoir des vols directs avec EASYJET à prix intéressant !).

HEBERGEMENTS

Vous serez logé en hôtel de catégorie 3*** ou 4**** ou Riad.

LES SOINS

- 1er soin : hammam + gommage au savon noir + massage à l'huile d 'argan
- 2ème soin : hammam + enveloppement Ghassouline + massage à l'huile d 'argan
- 3ème soin : hammam + enveloppement de patte d'argan + massage à l'huile d'argan
- 4ème soin : hammam + massage à l'huile d'argan

ENCADREMENT

Tout au long de votre séjour vous serez accompagné par un guide marocain francophone.

FORMALITÉS

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

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION