

# YOGA Y CRECIMIENTO EN EL DESIERTO

6 NOCHES /7 DÍAS

## ¿EN QUE CONSISTE ESTE VIAJE?

En recorrer Marruecos con toda su esencia, su cultura y a la vez su “locura”, intercalando visitas con trabajo personal.

Al amanecer una práctica de Yoga para despertar en ti esa parte de observador y de calma interior que te permitirá entrar con mucha más profundidad en todo lo que vivirás durante el día en este maravilloso país.

Entre rutas y mercadillos ruidosos iremos practicando meditaciones, paseos conscientes, etc para que el viaje no solo sea hacia fuera, si no también hacia dentro.

En este viaje no faltarán risas, ilusión, paz interna, alegría, silencios, amaneceres, mantos de cielo estrellado y el compartir con gente bonita. Si te apetece salir de la rutina y descubrir rostros, voces, colores, olores, te animo a que nos acompañes en este hermoso viaje para abrir tu corazón a una aventura que estamos seguros no olvidarás.

Para nosotros, lo más importante son las experiencias vividas por los alumnos que nos han acompañado en los retiros. **Os dejamos algunos de sus testimonios:**

# Silvia

*"Quiero dejar claro, que antes, nunca jamás hubiera pensado en hacer un viaje o un retiro yo sola y menos saliendo de mi zona de confort. Pero sabía que había algo bueno en este retiro que me hacía indagar un poco más sobre el.*

*El país me encantó, las vistas, la gente, la guía, la comida y mira que soy tiquis miquis, pero sobretodo mis compañeros de viaje.*

*¡Todo ha sido impresionante, las risas, los llantos, los bailes, el cantar todos juntos, e infinidad de cosas más!*

*Si te lo estas pensando, yo de garantizo que no te arrepentirás, sino que REPETIRÁS Gracias compañer@s por ayudarme a superar cosas internas y crecer con todos vosotros como persona.*

*Enamorada de este retiro"*

# Esther

*"Experiencia autentica, intensa, diferente, especial, increíble, inolvidable y para repetir sin duda.*

*Conectamos con la naturaleza y con nosotros mism@s.*

*Un grupo de desconocid@s en unas circunstancias irrepetibles, con guías divertid@s y nuestros profes enriqueciéndolo todo aun mas con sus clases y con su autentica manera de ser. "*

# Maite

*" Mil gracias por facilitarme a pesar de mis limitaciones físicas venir al retiro de Marruecos, he viajado bastante, pero este ha sido uno de los más emocionantes mental y físico.*

*A pesar de llegar el grupo al límite de los nervios a causa de la información que recibíamos del Covid-19, supisteis darnos serenidad en cada momento y también mil gracias por darme la oportunidad de conocer a estas personas tan fantásticas con meditaciones, risas, lloros, bailes, cantos y tener la oportunidad de compartir este viaje con mi hija. "*

# Carol

*"Cómo profesores, Yolanda y Ximo te guían al detalle a través de cada postura y respiraciones, hacen adaptaciones individualizadas, están pendientes constantemente de cada uno en la clase, y siempre tienen las palabras adecuadas para situaciones complejas y diversas, dejándonos un gran poso de calma al terminar. "*

# Cristina

*"Fue un viaje increíble en pleno desierto de Marruecos que superó todas mis expectativas, desconecté de todo y conecté conmigo misma.*

*Fue una experiencia única y totalmente sanadora...ue un viaje increíble en pleno desierto de Marruecos que superó todas mis expectativas, desconecté de todo y conecté conmigo misma. Fue una experiencia única y totalmente sanadora... "*

No hace falta que hayas practicado Yoga, no hace falta que seas experto en nada. Solo hacen falta ganas de vivir una experiencia nueva y dejarte guiar sin tener que preocuparte por nada.

Si tienes cualquier duda, no dudes en hacérselo saber.



## **SOBRE NOSOTROS**

### **Yolanda Vallejo**

Terapeuta Integrativa , profesora de Kundalini Yoga y Yoga Integral. Creadora del método "Itv de los Chakras"

Llevo más de 10 años dirigiendo retiros. Algo que me caracteriza es mi naturalidad y mi forma de acompañar a las personas. Si quieres saber más de mí, puedes visitar mi web:

***[www.itvdeloschakras.com](http://www.itvdeloschakras.com)***

**Tlf 666.28.10.48**

### **Ximo Cardona**

Terapeuta Corporal de Shiatsu y profesor de Kundalini Yoga y Yoga Integral. Con más de 10 años de experiencia acompañando grupos y personas en su camino de desarrollo personal. Me gusta definirme como un amante de la vida, de las personas y de la naturaleza como expresión encarnada del universo.

***[www.soyunhombre.es](http://www.soyunhombre.es)***

**Tlf 692412495**

# PROGRAMA DE VIAJE

DIA 7/12

## LLEGADA A FEZ - MIDELT

Os recogemos en el Aeropuerto de Fez y nos traslado a Midelt, nos instalaremos en el Riad y tarde tranquilamente en el patio interior de sus instalaciones.

**Después de la cena, realizaremos una pequeña sesión de Yoga (relajación) para ayudar a dormir a quien lo desee.**

### **RYANAIR**

IDA- 7/Diciembre

BARCELONA - FEZ

FR9016

salida 15:20 H - 16:20H



DIA 8/12

## MIDELT-CAMPAMENTO

**Abrimos el día con una sesión de yoga y meditación matinal en el patio del Riad para comenzar el día despertando el cuerpo. D**

Después del desayuno, nos dirigiremos hacia el valle del Ziz, atravesando las montañas del medio Atlas hasta llegar al palmeral del Rio Ziz

Por la tarde cambiaremos el vehículo a motor por los dromedarios y nos adentraremos en el corazón de las dunas, para llegar al campamento dónde pasaremos la noche.

**Nos detendremos arropados por el bello atardecer del desierto, haciendo así una Sesión suave de Yoga y relajación para estirar el cuerpo después del viaje en dromedario y despedir el Día.**



DIA 9/12

## MERZOUGA - VUELTA A LAS DUNAS - KHAMILIA

**Nos despertamos antes del amanecer para contemplar la salida del sol y realizar nuestra práctica de yoga y meditación.**

Desayuno idílico en las Dunas. Los chóferes nos estarán esperando con el 4x4 para rodear el Erg Chebbi, extensión de desierto de arena donde se encuentra la Gran Duna de Marruecos, de más de 250 metros de altitud, conectando por pista con parte de la ruta seguida por el antiguo París-Dakar, con las montañas que limitan con Argelia de fondo.

Parada en el oasis de Tissardmin y continuamos hasta un **asentamiento nómada** donde conoceremos algunos secretos de su vida y costumbres.

Estamos en una zona muy cercana con la frontera de Argelia, apenas unos 20 Km nos separan, en esta zona viven familias nómadas, que básicamente se dedican al pastoreo, no son Tuaregs, son Bereberes asentados en una zona árida, donde han tenido la fortuna de encontrar un pozo con buena agua a poca profundidad y se han instalado allí. Tomaremos un té con ellos.



DIA 10/12

## ERFOUD -RISSANI - CARCEL PORTUGUESA

### **Sesión matinal de Yoga y meditación,**

posteriormente desayunaremos e iremos al mercado de Rissani, uno de los más míticos mercados de Marruecos por su importancia en las rutas caravaneras del Africa negra, guarda la esencia en su totalidad.

Después no dirigiremos hacia la cárcel portuguesa, donde **haremos un trekking de 1 hora aproximadamente en silencio, tomando consciencia de lo que supuso la esclavitud, picnic en silencio.**

**La carcel portuguesa es un enclave natural y jamás fue una cárcel pero si fue un mercado de esclavos.**

Relax en el Riad.

**Sesión de creatividad y movimiento consciente antes de la cena.**

DIA 11/12

## MAISON BOUTCHAFRINE

**Nos despertamos con nuestra sesión suave de yoga y meditación para despertar el cuerpo.**

Día de realizar diversas actividades y talleres en la Maison Boutchafrine.

**Abriremos un espacio de meditación donde posteriormente compartir experiencias y vivencias del viaje.**

**Posibilidad de alquilar quads o buggies por la tarde (extras)**

DIA 12/12

## ERFOUD -FEZ

**Sesión de yoga antes del desayuno en el área de la piscina.**

Tenemos un trayecto de unas 8 horas para llegar a Fez, se realizarán paradas durante el camino, para descansar y que sea más ameno. Llegada a Fez e instalación en Hotel en la Medina

**DIA 13/12**

## **FEZ**

Después del desayuno visita guiada por la medina de Fez y tarde libre

**DIA 14/12**

## **FEZ - AEROPUERTO**

Traslado al aeropuerto.

RYANAIR

VUELTA- 14/DICIEMBRE

FEZ - BARCELONA

FR9017

salida 17:00 H - 19:55

## **HOTELES SELECCIONADOS O SIMILARES**

### **FEZ**

RIAD JARDIN CHIRIFA

### **ERG CHEBBI**

TATOOINE STARS CAMP

### **ERFOUD**

LA MAISON BOUTCHARAFINE

### **MIDELT**

RIAD LES METEORITES

# CONDICIONES

## **INCLUYE**

- Todos los desayunos
- Todas las cenas a excepción de las de Fez
- Vehículo con chófer de habla hispana
- Camel Trek
- Los alojamientos en Habitación doble /triple
- Picnic en la cárcel Portuguesa
- Excursión 4x4 vuelta a las dunas
- Esterilla para las sesiones de yoga

## **NO INCLUYE**

- Los vuelos
- Seguro de Viaje
- Las comidas de medio día a excepción del picnic de la cárcel Portuguesa
- Las cenas de Fez
- Las entradas a Monumentos
- Las propinas
- Las compras personales
- Bebidas que no estén incluidas en las comidas

# PRECIOS

**Grupo mínimo de 6 personas maximo 15 personas  
más el monitor de yoga**

**850 €/persona**

- Viajes Privados, no hacemos grupales

## CONDICIONES DE PAGO

### **RESERVA DEL VIAJE**

Para realizar la reserva del viaje se realiza un pago del 50% del importe total

El 50% se ingresa en un número de cuenta que se proporcionará, automaticamete se enviará un recibo conforme se ha realizado el pago, con todos los servicios contratados.

## CONDICIONES DE PAGO

### RESTO DEL PAGO

El resto del pago (50% ) en efectivo al llegar a destino.

-

## CANCELACIÓN DEL VIAJE

Si la cancelación es por motivos mayores de covid (cierre de fronteras, estados de emergencia sanitaria), se devolverá el importe íntegro de la paga y señal. Cabe destacar que si es RyanAir quien ejecuta la cancelación, devuelven íntegramente el importe del vuelo

Se podrá cancelar el viaje hasta 21 días antes de su fecha, haciendo una devolución total de la paga y señal  
Pasados los 21 días, se perderá la paga y señal.