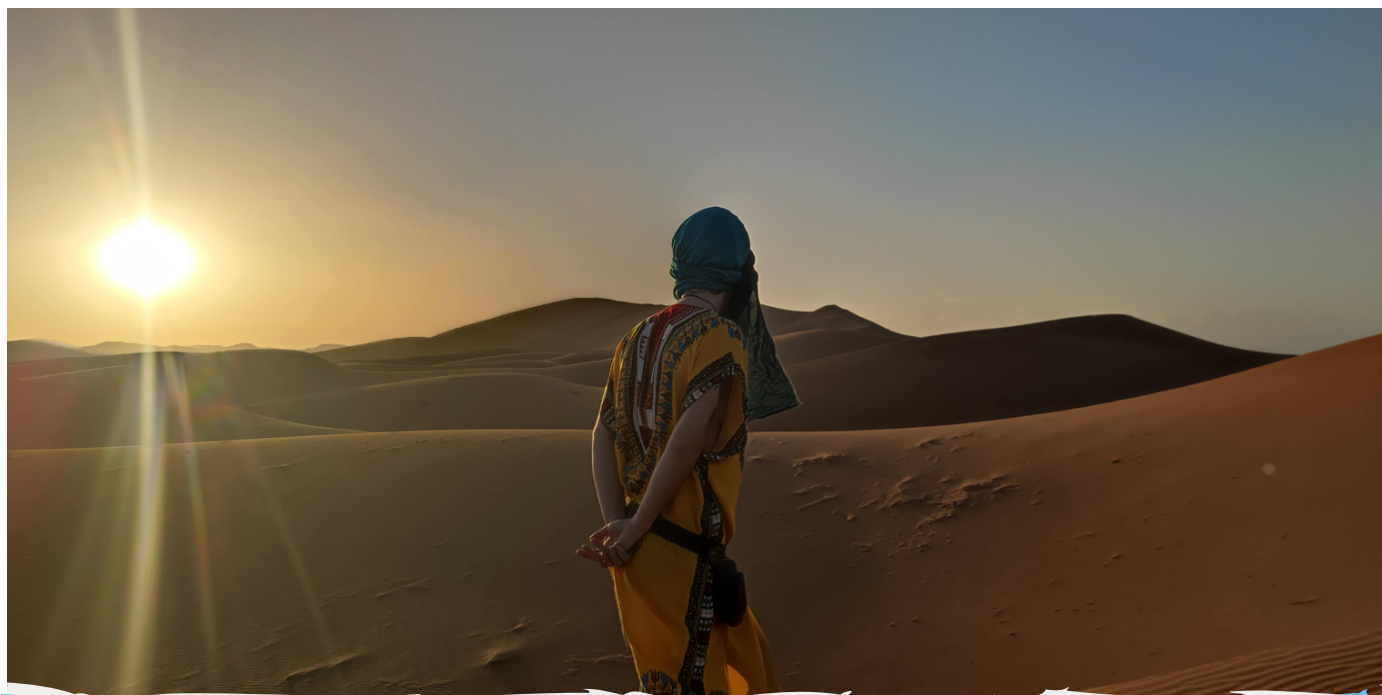
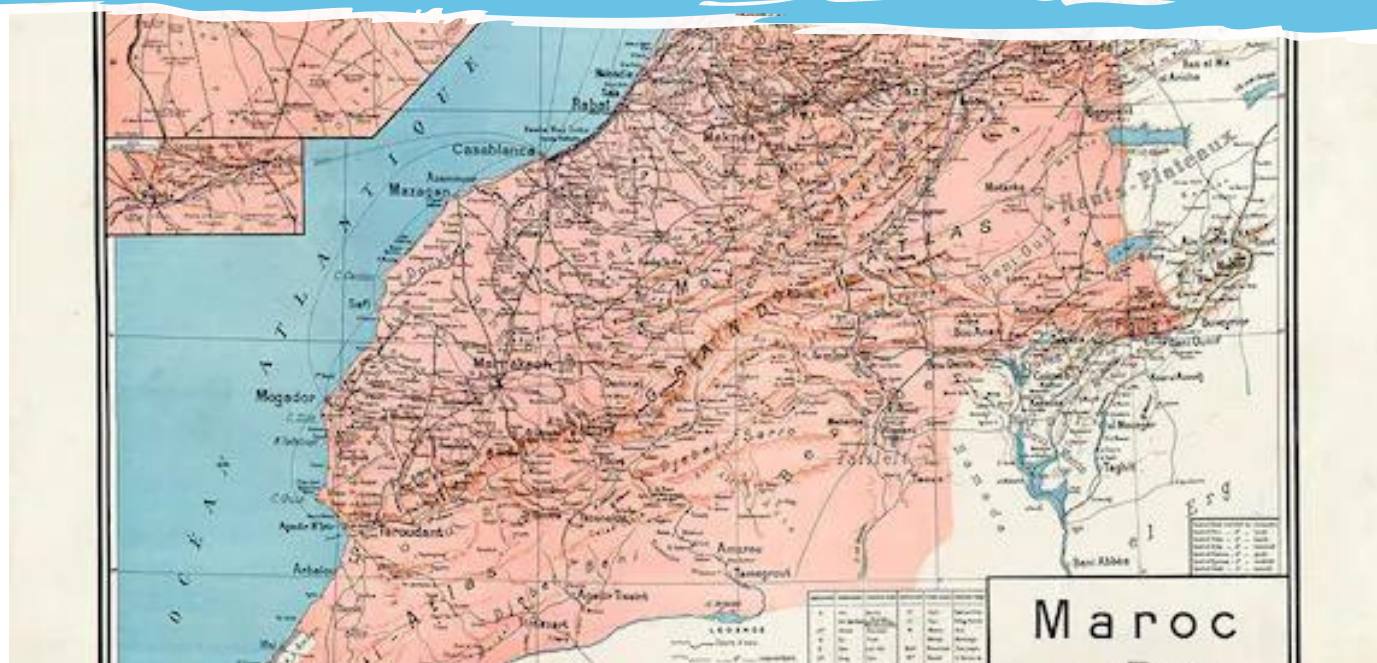


Setmana Santa 2024



23 - 28 de març 2024
L'energia i bellesa del
Marroc



INSCRIPCIONS: info@atlasnatura.es +34.613092100



Marroc

23 - 28 de març



www.atlasnatura.es

→ Ioga i senderisme per la inhòspita Marroc

Regió: **Marroc**

Duració: **6 dies**

Exigència física



Exigència tècnica



Apunt d'informació

El Marroc fou l'únic estat africà que no pertanyia a la Unió Africana fins al 30 de gener de 2017, data en què s'hi incorporà. Així mateix, és membre de la Lliga Àrab, de la Unió del Magrib Àrab, de la Francofonia, de l'Organització de la Conferència Islàmica, del Diàleg Mediterrani, i del Grup dels 77.



Marroc, terra d'espècies, aromes, desert, grans muntanyes, contrastos, cultura, caliu... Us acompanyem a recórrer aquesta experiència inigualable practicant ioga a diferents indrets del país.

Gaudirem de la seva natura màgica i única, caminarem, farem ioga, degustarem els plats de la cultura berebere, passejarem per fortalises i veurem sortir i pondres el sol al bell mig del desert.

La cultura Berebere es caracteritza per ser una de les més hospitalàries i empàtiques que coneixem, a la vega que humils.

INSCRIPCIONS: info@atlasnatura.es +34.613092100



➔ Programació

Dia 1- Arribada a Marrakech

El primer dia un cop arribats a Marrakech us vindrem a buscar a l'aeroport i us acompanyarem fins a la porta de l'hotel on un cop instal·lats us explicarem com procedirem durant aquests dies.

Aprofitarem el dia per fer la primera classe de ioga i fer una visita a la ciutat de Marrakesh.

Desplaçament: Aeroport - Marrakech 30 minuts.

Dia 2- De Marrakech a les Gorges de Todra

Dia sobretot de viatjar, ens llevarem ben aviat per realitzar una bona pràctica de ioga i cap a les 10:00 un cop esmorzades farem camí cap a Todra.

Un cop allà vora les 17:30 ens situarem, farem un petit passeig per les rodalies i descansarem.

Desplaçament: Marrakech - Tinerhir 6 hores 30 minuts

Dia 3- De les Gorges de Todra al desert de Merzouga

Ens tornarem a llevar aviat per fer una pràctica de ioga en l'ídíl·lic paratge de la Gorja de Todra i cap a les 09:30 sortirem a realitzar una excursió pels voltants de la mà d'un guia local (Aprox 4 hores) 13:30. Dinarem i un cop dinats farem camí cap al desert de Merzouga (14:30), arribarem per vols de les 18:00 i agafarem els camells i ens dirigirem cap a les jaimes tot gaudint de la posta de sol en el trajecte.

Durem a terme una bona pràctica de ioga per desentumir les cames abans de sopar.

Desplaçament: Gorges de Todra - Merzouga 3 hores 30 minuts.



Programació

Dia 4- Desert de Merzouga

Ens llevarem, veurem sortir el sol al bell mig de les dunes tot realitzant una excursió a peu a mans d'un guia local. Un cop hàgim tornat al campament esmorzarem i gaudirem, durant el dia es faran diferents tallers de ioga i tindrem temps per gaudir de nosaltres mateixes.

Al vespre soparem plegades i seguidament gaudirem de la música al mig del desert.

Desplaçament: 0.

Dia 5- Del desert de Merzouga a Ait Ben Hadou

Un cop realitzat el ritual de cada matí agafarem i marxarem amb els camells (09:30) de tornada cap al poblat de Merzouga i un cop allà farem camí cap a la fortalesa d'Ait Ben Hadou 17:00 (a la qual es va gravar Gladiator).

Un cop allà ens realitzaran un guiatge amb ruta inclosa entre el bell mig de les parets de la fortalesa gaudint de la posta de sol.

Un cop a l'hotel sessió de cloenda del viatge.

Desplaçament: Merzouga - Ait Ben Hadou 6 hores

Dia 6- De Ait Ben Hadou a Marrakech

Dia de comiat en el que realitzarem la última pràctica de ioga i esmorzarem. Un cop acabat d'esmorzar, posarem rumb a l'aeroport.

Desplaçament: Ait Ben Hadou - Aeroport Marrakech 3 hores 30 minuts

**Per tal de garantir la seguretat dels participants i el desenvolupament correcte de l'activitat, Atlas Natura es reserva el dret de modificar els itineraris si les condicions atmosfèriques, estat del terreny, condicions del grup o qualsevol altre motiu ho requereix.*



Allotjaments

- 5 nits: Marrakech, Todra, Merzouga x2 i Ait Ben Hadou.



Viatge per a gaudir de la muntanya i del ioga...

Cultura, gastronomia, hospitalitat, paciència i ganes de gaudir!



Material recomanat

- Roba pels diferents dies (podeu rentar a mà).
- Pastilles potabilitzadores.
- Motxila de ruta de 15-30L.
- Crema solar, ulleres i gorra.
- Frontal-Lot.
- Gore-tex-capalina.
- Plumífer o folre polar.
- Calçat de muntanya (preferiblement botes).
- Medicaments personals.
- Targeta federativa en cas de tenir-la.
- Marfega petita per ioga.



Marroc ioga

23 - 28 de març



www.atlasnatura.es



Inscripcions

El viatge te un preu de 695€ per persona

El preu inclou:

- Assegurança de viatge.
- Transfers a aeroport.
- 5 nits a hotel i campament al desert.
- Transport durant el viatge.
- Guia local tot el temps.
- Rutes de senderisme amb guia titulat.
- Mitja pensió a tot el viatge i pensió completa al desert.
- Pack de benvinguda
- Classes de ioga (6 mínim)
- Taller de tècniques ioguiques
- Meditació guiada
- Bany de Bols tibetans

El preu NO inclou:

- Bitllets avió (opció de gestionar-ho).
- Dinars.
- Begudes i altres durant els àpats i el viatge en general.
- Sopar primera nit a Marrakech.
- Suplement habitació individual (75€) no possible a les nits al desert.
- Tot el que no s'indica a l'epígraf "El preu inclou".

Les inscripcions es realitzen directament a la web: www.atlasnatura.es. Cal omplir el requadre marró de "reserva un viatge". S'obrirà un altre formulari que cal omplir. Un cop envia't, rebreu un e-mail de confirmació de plaça.

Per a formalitzar l'inscripció cal fer una transferència de 350€ (50% del preu del viatge) al número de compte que se us facilitarà. Un mes abans del viatge caldrà liquidar la resta de l'import.

No dubteu en posar-vos en contacte amb l'organització per a qualsevol qüestió, estarem encantats d'ajudar-vos!



INSCRIPCIONS: info@atlasnatura.es +34.613092100





Condicions de cancel·lació

- Atlas Natura es reserva el dret de cancel·lar o modificar les activitats per raons meteorològiques o que poden afectar la seguretat del grup.
- Si un/a participant no presenta el nivell requerit o acordat, tant tècnic com físic, Atlas Natura podria variar, si fos possible, l'itinerari o programa per a adaptar-se al nivell del participant. Així mateix, el guia podrà variar el programa en funció de las condiciones meteorològiques o de las condiciones de la muntanya, amb l'objectiu de garantir la seguretat. Com a últim recurs, en cas que un/a participant no segueixi el nivell físic-tècnic, estipulat abans de la contractació, el guia podrà suggerir l'escurçament o eliminació d'algun tram de la ruta per a ell.
- El/La participant té la obligació d'informar a Atlas Natura sobre possibles problemes de salut, al·lèrgies o malalties cardiovasculars abans de contractar una activitat. Atlas Natura, no es fa responsable de malalties prèvies a l'activitat.



Condicions de cancel·lació

- En el moment de contractar l'activitat, s'accepten les condicions aquí descrites, al formulari d'inscripció.
- Si es produeix una baixa fins un mes abans de l'activitat, es retornarà la totalitat de l'import ingressat. Si la baixa es produeix fins 7 dies abans de l'inici del viatge, es retornarà la totalitat de l'import ingressat excepte el 50% de la totalitat de l'import en euros, en concepte de reserva.
- Si la baixa es produeix fins el dia anterior de la sortida es retornarà el 20% de l'import total.
- La no presentació el dia de la sortida representa la perduda total de l'import ingressat.
- L'abandonament de l'activitat per causes personals representa la perduda total de l'import ingressat.
- Qualsevol transport amb furgoneta de la organització és gratuït. En cap cas es retornarà l'import de bitllets de tren o avió ja emesos.

