



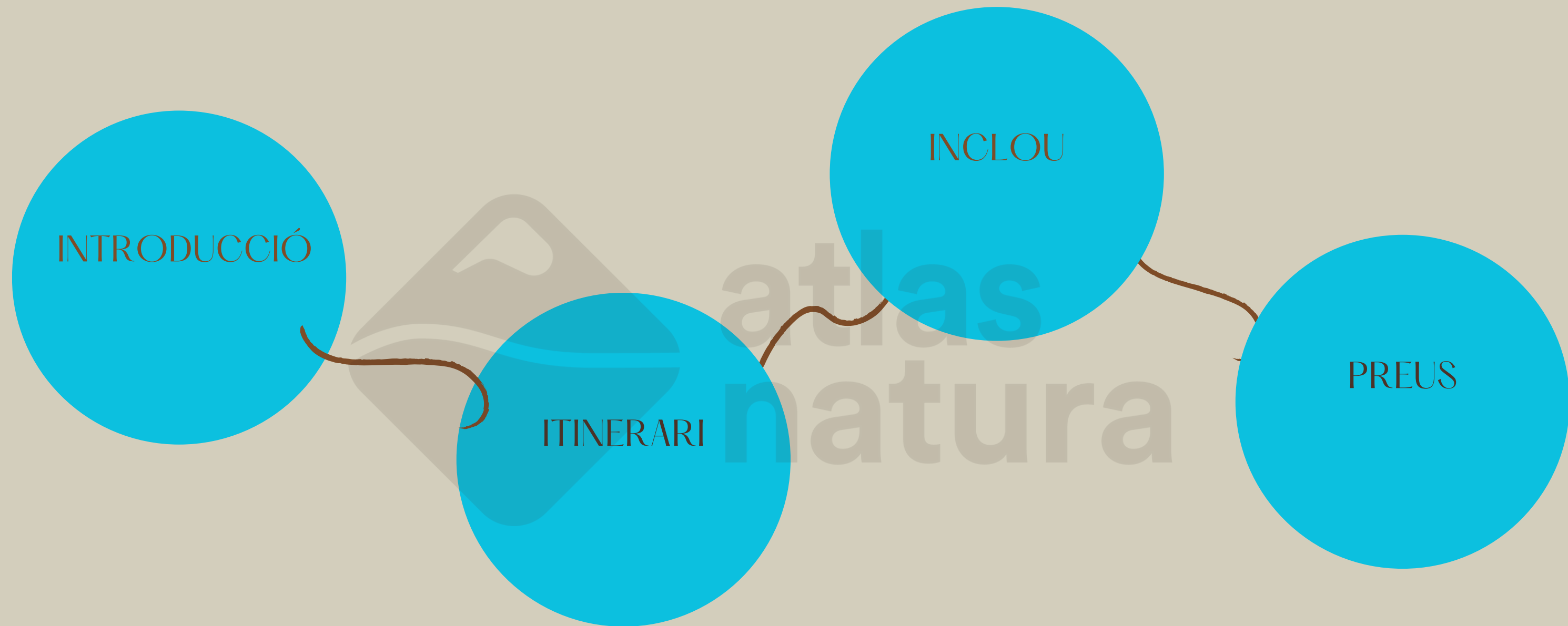
atlas
natura

L'ENERGIA DEL MARROC

Del 23 al 28 de Març



ÍNDEX



QUI US ACOMPANYA?

El meu nom és Lucía García Baena. Vaig provar per primera vegada el ioga fa 13 anys i

encara que no vaig entendre el ioga com ho entenc avui dia, em va encantar.

Durant la meua època viatgera, vaig provar diferents estils de ioga de manera esporàdica a diferents països de diferents continents i el resultat, sempre era el mateix, EM FEIA SENTIR BÉ.

Va ser rere ser mare que vaig començar a practicar de manera diària. Després d'un any de pràctica diària i diversos llibres sobre la filosofia del ioga, vaig decidir fer el meu primer curs de formació a Hatha Yoga per ampliar els meus coneixements. Durant el curs, i les pràctiques com a professora que incloïa aquest, vaig entendre que compartir, és un dels grans pilars de la mateixa pràctica.

Fa un any que imparteixo classes en diferents centres de ioga i esdeveniments esportius. Compartir els ensenyaments que vaig adquirint m'encanta i veure com els meus alumnes reben les meves classes em motiva per continuar aprenent i transmetent allò que rebo dels meus mestres.





INTRODUCCIÓ

Marroc, terra d'espècies, aromes, desert, grans muntanyes, contrastes, 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 fortaleses i veurem sortir i pondre's 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.

No t'ho pensis més i vine a descobrir-ho de la mà d'Atlas Natura!

01/ ARRIBADA

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. Visitarem la ciutat de Marrakech i al vespre realitzarem la primera pràctica de ioga.

Desplaçament: Aeroport - Marrakech 30 minuts.



02/ 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





03/ 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 volts 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.

Realitzarem una bona pràctica de ioga per desentumir les cames abans de sopar.

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



04/ 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 realitzaran 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.



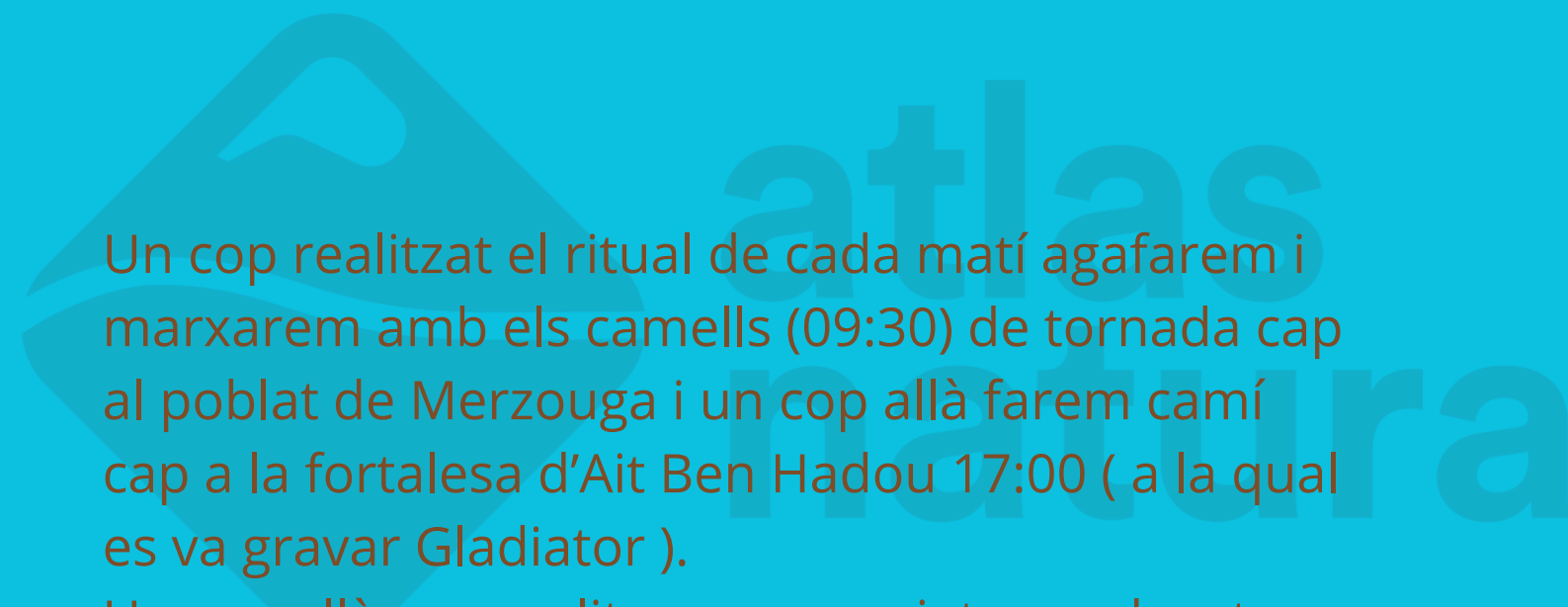
05/ AIT BEN HADOU

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 Gladiador).

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.



06/ MARRAKECH

Dia de comiat en el qual realitzarem l'última pràctica de ioga, esmorzarem i enfilarem cap a l'aeroport de Marrakech en el qual el vol ens sortirà a les 15:10, qui s'hagi agafat un altre vol es podrà quedar a Marrakech un cop deixa't els altres hostes.

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



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

atlas natura

NO INCLOU

- Billets d'avió (opció de gestionar-ho).
- Dinars excepte en el desert.
- Begudes i altres durant els àpats i el viatge en general.
- Tot el que no estigui específicat a l'apartat inclou.



Preu

El preu el posem tenint en compte els valors d'Atlas Natura i el que creiem digne per la persona que us acompanyarà durant tot el trajecte a l'igual que no volem escanyar als proveïdors locals que ens gestionen i fan que el viatge vagi rodó, per això promovem la bona feina i satisfacció del nostre equip professional.

Si necessiteu que us gestionem els vols contacteu a través de:

info@atlasnatura.es o trucant al +34613092100



**atlas
natura**

695€ / PERSONA

- si reserves abans del 1 de febrer*

