

# Séjour treck et initiation Reiki I au Maroc

*Un séjour initiatique où s'unissent la beauté du Maroc,  
la découverte de soi-même et du bien-être physique.*

## *Pour qui ?*

Pour tous ceux qui souhaitent prendre un temps pour soi, découvrir l'énergie de guérison qui est en chacun de nous, se ressourcer au contact de la nature tout en profitant du dépaysement marocain.

## *Vos intervenants :*

**Nadia Poullain** : Maître Reiki, soins énergétiques, praticienne en massage bien-être.

**Youssef Benaïssa** : Guide de montagne/Specialiste du Maroc (montagnes et désert)



## *L'initiation au Reiki*

Tout au long du séjour vous allez être initié et formé à cette superbe technique d'épanouissement personnel par imposition des mains, une expérience indéfinissable au-delà des mots et de toute explication rationnelle. Dans un cadre loin de vos repères, de tout attachement matériel et de pollution magnétique, vous apprendrez à retrouver le rythme de votre corps et à rétablir votre harmonie physique et énergétique.

## *Programme de la formation :*

• **Qu'est-ce que le Reiki** : Historique - Les principes de vie du Reiki - Utiliser le Reiki pour soi-même - Utiliser le Reiki pour les autres - Quelques notions sur l'énergétique en général : Chakras - Méridiens - Mental - Physique...

• **Apprentissage des techniques japonaises de Reiki du Dr Mikao Usui** :

Gassho Meiso : Méditation gassho - Byosen : Balayage et détection des zones à traiter - Joshin Kokyo-ho : exercice de respiration qui purifie l'esprit - Reiji Ho : Traitement par l'intuition - Shu Chu Reiki : Reiki concentré - Reiki Mawashi : le courant reiki au sein d'un groupe - Kenyoku : technique de nettoyage.

*Deux circuits :*  
*Le désert Marocain et la Vallée des Roses*



*Programme Désert Marocain*  
*du 7 au 14 mars ou du 12 au 19 décembre 2009*

**1er jour :** Arrivée à l'aéroport, transfert et nuit à l'hôtel à Ouarzazate. Dîner rencontre – échange - partage (suivant l'heure d'arrivée).

**2ème jour :** Après le petit déjeuner départ pour Mhamid . Nous longeons la vallée du Draa et son chapelet d'osais en passant par Zagora, Tagnit pour rejoindre Mhamid le dernier village de cette vallée. Déjeuner, Rencontre avec les chameliers et chargement de bagages, puis nous marchons pour retrouver notre bivouac dans les premières dunes. Atelier Reiki (3h). Nuit sous tente. 04H30 de voiture et 01H00 de marche.

**3ème jour :** après le petit déjeuner, un chemin nous mène à travers une forêt de tamaris, des plateaux noyés de sable, un Oued Sec et une succession de petites dunes, méditation silencieuse. Déjeuner sous les tamaris. Dans l'après midi, nous poursuivons la marche pour retrouver notre bivouac dans les dunes de Koriat Jemal. Atelier Reiki (3h). 04H30 de marche.

**4ème jour :** Nous marcherons dans un très vaste plateau en direction des dunes de Bouguern qui deviennent de plus en plus hautes, nous marchons au rythme du soleil et du chameau. Nous arrêtons pour déjeuner aux environs d'Anou Noungam. Atelier Reiki (3h). Dîner et nuit au pied de la grande dune de Bouguern. 04H30 de marche.

**5ème jour :** Départ pour une ballade de 4 h de marche, à travers un massif dunaire tout au long de notre champ visuel. Nous traversons un superbe Erg pour retrouver notre bivouac au milieu des dunes de Bouguern. Atelier Reiki (3h)

**6ème jour :** Ballade dans les dunes - déjeuner - Atelier Reiki - Méditation au soleil couchant.

**7ème jour :** Transfert sur Ouarzazate en rejoignant la Vallée du Drâa. Repas midi à l'hôtel après-midi libre - Soir à l'hôtel et nuit à l'hôtel.

**8ème jour :** vol retour pour la France.



## *Programme Vallée des Roses* *du 1 au 8 Mai ou du 3 au 10 Octobre 2009*

**1er jour :** Accueil à l'aéroport de Marrakech, Transfert et installation au riad\*  
Soirée dîner rencontre – échange - partage.

**2ème jour :** Départ en minibus pour Kelaa Mgouna, par le col de Tichka et Ouarzazate. Rencontre avec l'équipe des muletiers qui va nous accompagner pendant ce périple. Bivouac. Atelier Reiki (3h) - 1ère initiation . Nuit sous tente. 04H30 de voiture et 01H00 de marche.

**3ème jour :** Matinée méditation, atelier reiki 2ième initiation. Nous parcourons toute la Vallée des Roses à travers le damier vert et jaune des cultures et de nombreux villages entourés de noyers, figuiers et pêchers. Bivouac à Boutaghrar. 4 h de marche facile.

**4ème jour -** Matinée méditation, atelier reiki 3ième initiation. Nous remontons l'oued Mgoun que nous suivons jusqu'au superbe village de Agerd Zegga. Bivouac près du village. 3 h de marche facile.

**5ème jour :** Matinée méditation, atelier reiki 4ième initiation. Montée au col 1800 m puis traversée d'un plateau et passage par le petit village de Timettda.. 4 h de marche. Nuit en Bivouac à Alemdoun.

**6ème jour :** Matinée méditation, atelier reiki, pratique, partage. Descente le long de l'assif que nous suivons jusqu'au village de Boutaghrar blotti dans son cirque encaissé sous les crêtes du Djebel Tadaout et Talaout. Au hasard d'une rencontre, nous serons invités à boire le thé dans une maison berbère. 5h de marche. Nuit dans gîte.

**7ème jour :** Notre minibus vient nous reprendre et nous rentrons en milieu de l'après-midi à Marrakech. Installation à l'hôtel. 1 Hammam et massage offert pour ceux qui le souhaitent.

**8ème jour :** Transfert à l'aéroport.

\*Riad ou Hôtel suivant la disponibilité



## *Matériels à prévoir*

Prévoir un sac de voyage souple et solide de 15 kg maximum avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Il sera transporté à dos de Chameaux.

Un petit sac à dos d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo ...), qui sera aussi le sac que vous aurez dans l'avion (attention : pas de ciseaux à ongle, ni de couteaux, ni autres objets contondants)

### **Ne pas oublier :**

- Sac de couchage
- Chaussures de marche :
- Tennis ou sandales de marche : a enfilé lors des étapes dans les villages le soir.
- Chaussettes : légères pour la journée et chaudes (laine ou bouclettes) pour le soir.
- Pantalon de toile
- Maillot de bain (piscine, rivière, mer ou hammam, on ne sait jamais !)
- Chemises ou T-shirts
- Pull chaud ou fourrure polaire :.
- Cape de pluie ou Kway en cas de pluie et/ou de vent.
- Chapeau ou casquette avec protection sur la nuque
- Lunettes de soleil catégorie 3
- Veste chaude et coupe-vent : veste en duvet ou Gore-Tex.
- Bonnet, gants.
- Drap de sac en coton
- Trousse et serviette de toilette
- Petite pharmacie personnelle (Il est notamment conseillé d'emporter : un rouleau d'élastoplast large, pastilles d'Hydroclonazone ou Micropur (purification de l'eau), anti-diarrhéiques, aspirine, vitamine C, antibiotique à spectre large
- Crème et stick de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
- Gourde de 1.5 litre minimum,
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (attention : à mettre dans votre bagage en soute !)
- Papier hygiénique + briquet pour destruction
- Bloc Notes et stylo, un bon livre, un jeu de carte...
- Un sac à linge sale, pour pouvoir le séparer dans votre sac principal de vos affaires propres.

### **Matériels fournis :**

- Tente individuelle
- Matelas



## Conditions et Tarifs

### Niveau de la randonnée :

Ces randonnées sont accessibles à tous, sans difficultés notable. Il faut être en bonne condition physique et capable de marcher 3 à 4 heures chaque jour sur un rythme tranquille. En cas de problème ou grosse fatigue un dromadaire est toujours disponible.

**Le coût du séjour :** 850 €\*.

### Le prix comprend :

Pension complète, hébergement 2 nuits en riad (Marrakech) ou hôtel \*\*\*(Ouarzazate) de 2 nuits, 5 nuits en campement nomade, prêt des tentes et matelas, transfert routier, trekking avec guide et stage « initiation Reiki niveau 1 ».

Les personnes accompagnante qui ne souhaiteraient pas faire l'initiation au Reiki peuvent participer en ne réglant que la somme de 550 euros.

### Le prix ne comprend pas :

Vol aller-retour, les entrées aux monuments et visites, les repas en ville et lors des transferts, les boissons, assurances rapatriement, pourboires traditionnels...

\*Nombre de personnes minimum requis 6. L'organisation se réserve le droit d'annuler le voyage un mois avant si le nombre de personnes requises n'est pas atteint.

### Pour toute information complémentaire et/ou inscription :

Sur le stage Reiki et réservation :

Nadia Poullain : 06 75 07 00 66 - [n.poullain@espritdecoeur.fr](mailto:n.poullain@espritdecoeur.fr)

Sur le Trekking :

Youssef Benaïssa : 06 14 74 97 75 - [info@amaris-voyages.com](mailto:info@amaris-voyages.com)

Pour la réservation chèque d'arrhes de 150 euros à l'inscription, le solde à l'arrivée.

