

Désert et Montagne Maroc

Randonnée chamelière Maroc Désert Maïdr – Oumjrane 5 jours ½ Approche médecine Chinoise avec Dr Eric Hajjar

Projet A bis 8 jours

- Date : Samedi 26 décembre 2020 au samedi 2 janvier 2021
- Difficulté : **HHH** 3 - 5 heures de marche / 5 jours ½
- Début et fin de séjour : Aéroport de Ouarzazate
- Hébergement Ouarzazate : Maison d'hôtes Dar Daïf (2 nuits / J1, J7)
- Hébergement Désert : Bivouacs et tentes nomades blanches (5 nuits / J2 à J6)
- Durée de la traversée chamelière : 5 jours ½ / 8 heures approche médecine Chinoise
- Détail des découvertes :
 - Ouarzazate – ½ jour
 - Haut Drâa – Sud Sarho - ½ jour (minibus – 4x4)
 - Désert Traversée chamelière Maïdr – Oumjrane 5 jours ½ (trek à pied avec chameaux) / – 8 heures enseignement et approche médecine Chinoise.
 - Haute vallée du Drâa - ½ jour (minibus – 4x4)
 - Ouarzazate – 1 jour

Au Sud de l'immense chaîne de l'Anti Atlas, cette traversée nous conduit de "porte en porte" comme disent les nomades, à la découverte de paysages toujours nouveaux. En effet, le relief du Grand Sud dans ses immenses plaines et cordons de dunes est entrecoupé de petites chaînes et crêtes montagneuses, restes de plissements géologiques de l'ère secondaire. Nous sommes tour à tour sur les regs et plaines qui bordent les crêtes rocheuses, dans les dayas (dépressions) dans l'erg de sable blond où nomadisent les grands troupeaux de plus de 100 chameaux. Les tentes de laine brune des nomades sont des points de repère visibles dans les étendues monochromes, des lieux d'étape, de rencontre. Nous nous arrêtons parfois durant la traversée chez les nomades accueillant, pour boire le thé et goûter leurs spécialités.

2 encadrants :

Jean-Pierre Datcharry : Spécialiste du Désert au Maroc depuis plus de 30 ans, partagera ses connaissances.

<https://dardaif.ma/un-projet-de-vie/>

<https://www.desert-montagne.ma/a-propos-de-nous/>

Dr Eric Hajjar : Ostéopathe depuis 15 ans, accuponcteur, sophrologie et

spécialiste médecine traditionnelle Chinoise, Qi Gong, conseils alimentation et remèdes naturels. Enseignements 1 à 2 heures par jour (J3 à J6 soit 8 heures).
Comme dit le livre des sages « La santé est un combat »
<https://eric-hajjar.com/cv-eric-hajjar/>

Programme détaillé

Jour 1 - Samedi 26 décembre 2020 – Ouarzazate

Accueil à l'aéroport ou à la gare routière à votre arrivée.

Nous traversons Ouarzazate au Sud puis longeons la palmeraie jusqu'au village de **Talmasla**, coiffé de ses nids de cigognes, face au lac de Ouarzazate et à l'Atlas. Là nous faisons halte dans notre maison d'hôte **Dar Daïf**

- Accueil, repas du soir et nuit Dar Daïf.

Jour 2 – Dimanche 27 décembre 2020 – Haut Drâa – Sud Sarho - Tafraout (1/2 jour accès 300 km).

- Petit déjeuner copieux.

- Départ à 7 heures 30 mn en véhicules. La route s'élève pour franchir l'Anti-Atlas au **col de Tinifit**: à perte de vue s'égrènent enchevêtrées les crêtes du **Jbel Saghro** et la chaîne majestueuse de l'Atlas.

- Descente à flanc de montagne et gorges arides; aperçue au loin la traînée vert sombre de la palmeraie du Drâa. Nous atteignons **Agdz**, grand marché; rive droite, par une magnifique route nous longeons la palmeraie. Étonnant d'imaginer dans cette solitude des gorges profondes, plus de 200 km de palmeraies et de jardins luxuriants, défilé de Ksars fortifiés et décorés - *Berbères, Arabes et Juifs, il y a plus de 1000 ans, ont construit ces villages.* Puis la route tourne plein Est, plaines arides et villages de N'kob, Tazzarine. Plein Sud la petite route nous conduit à la vallée de Tafraout n'Aït Khebach.

Maïdr - Oumjrane (Trek randonnée chamelière 5 jours 1/2 de marche).

- Rendez-vous avec l'équipe des chameliers dans la plaine aride. Nous assistons au chargement des chameaux. La caravane s'ébranle.

- Nous traversons à pied Sud Ouest les dunes de Maïdr jusqu'à **Hassi Hamida**.

- Après 2 heures 30 mn de marche, arrivée au bivouac 1 dunes et tamaris dans les couleurs du couchant, repas du soir et nuit.

Jour 3 - Lundi 28 décembre 2020 – Traversée dunes et tamaris.

Enseignement Eric Hajjar 1 heure

3 H marche, dunes et plaine.

Enseignement Eric Hajjar 1 heure

- Nuit au bivouac 2. **Lagla** dunes et tamaris.



Jour 4 – Mardi 29 décembre 2020 – Traversée d'une grande plaine. Nous retrouvons un oued sableux. (5 H 30 marche)

Enseignement Eric Hajjar 1 heure

Nuit au bivouac 3 dunes. **Oued Bouhaiara**.

Jour 5 - Mercredi 30 décembre 2020 – Traversée oued sableux de Bouhaihara.

Enseignement Eric Hajjar 1 heure

Oued sableux, dunes (4 H marche)

Enseignement Eric Hajjar 1 heure

- Nuit au bivouac 4 dunes. **Tahghmbt**.

Jour 6 - Jeudi 31 décembre 2020 – Journée repos.

Enseignement Eric Hajjar 1 heure 30 en matinée

Balade en étoiles

Enseignement Eric Hajjar 1 heure 30 après-midi

- Nuit bivouac 5 dunes, au même bivouac. **Tahghmbt**.

Nous ramassons du bois pour la soirée et repas du réveillon.

Jour 7 - Vendredi 1 janvier 2021 – **Désert**.

- Départ au lever du soleil. Nous accédons au plateau, traversée d'une plaine (2 H 30 mn marche). Fin du trek et de la traversée chamelière. Quelques kilomètres de piste avec des véhicules locaux pour rejoindre le village d'Oumjrane.

Repas chez l'habitant dans une famille amie.

- Route plein nord jusqu'à Alnif. Nous longeons le Sud du Jbel Saghro, Tazzarine, Nkob, et nous remontons la haute vallée du Drâa, que nous remontons jusqu'à Agdz, puis franchissons le plissement de l'Anti-Atlas à l'extrémité du Jbel Saghro.



- Arrivée à **Ouarzazate**, et au village de Talmasla pour faire halte dans notre maison d'hôtes Dar Daïf.
- Fin d'après-midi farniente dans l'intimité de la kasbah, sa douceur feutrée.
- Repas du soir et la nuit.

Jour 8 - Samedi 2 janvier 2021 – Ouarzazate aéroport

Très tôt: Facultatif, si vous souhaitez: **Observation des oiseaux:** Juste avant le lever du soleil (vers 7 heures), après un petit café ou un thé, nous pouvons partir observer les oiseaux du lac avec une lunette grossissante sur pied à 15 mn à pied (canards, cigognes, hérons...). 1 - 2 heures dans les jardins.

- Retour pour le petit déjeuner vers 9 heures 30 mn avec le reste du groupe.
Agréable *petit déjeuner* copieux sur la terrasse ou au cœur d'un salon.

- Transfert **aéroport ou gare routière de Ouarzazate** pour départ suivant horaires décollage retour.
- Fin de nos services

Médecine Traditionnelle Chinoise M.T.C

Semaine **désert MAIDR** du **26 décembre** au **2 Janvier 2021**

Intervenant : Dr. Eric HAJJAR, Ostéopathe et Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise

Objectifs :

- **S'Informer**
- **Approche de la Médecine Traditionnelle CHINOISE**
- Apprendre à **Respirer**, à **Ressentir le Qi** dans **le corps**, à **Lâcher prise**
- Séance de démonstration Diagnostic Différentiel en Energétique
- Séance de démonstration Soins en Acupuncture

Programme :

Accueil et présentation du programme – Formation des groupes et des binômes

I. Présentation de la MTC

Les 5 Piliers
Le Concept du **Yin/ YANG**
Le Qi ou « Energie »
Les **Méridiens** et les points

II. Exercice de Qi qong

Apprendre à Respirer et à Ressentir le Qi
Qi gong Articulaire : Dao Yin 1
Dao Yin 2
Exercices préparatoire de Tai Chi
2 mouvements en Tai Chi

III. Les outils de Diagnostic

Les 4 temps : Inspection, Palpation, Audio-Olfaction, Interrogatoire
La Fiche Patient (Travail Théorique et Pratique)
Notion de Plénitude/Vide
Notion de Froid/Chaleur
Notion de Yin/yang dans la synthèse de l'anamnèse

IV. Les méthodes de diagnostic

Le Pouls (Travail Théorique et Pratique travail en binôme)
La Langue (Inspection)
La palpation (Apprendre à Ecouter et à Ressentir le Qi)

V. LES PATHOLOGIES TRAITÉES EN MTC :

Les pathologies souvent rencontrées en cabinet.
Libertés de discussion avec les élèves.

VI. Démonstration ou / et Soins en Acupuncture

Désert Maïdr – Oumjrane

Lieux où se déroulera cette traversée: Désert / Approche médecine chinoise

<https://www.desert-montagne.ma/retraite-itinerante-soufie-dans-le-desert-du-maroc/>

<https://www.desert-montagne.ma/trek-randonnee-chameliere-dans-le-desert-du-maïdr/>

<https://www.desert-montagne.ma/au-maroc-theodore-monod-epouse-le-desert/>

<https://www.desert-montagne.ma/desert-etoile-immensite-qui-ressource-2020/>



Nos tarifs

Prix par personne en dirhams : Projet A 8 jours (5,5 jours traversée désert – 8 heures d’enseignement approche médecine chinoise).

3 personnes	=	15.400, dhs
4 personnes	=	13.600, dhs
5 à 6 personnes	=	12.800, dhs
7 personnes	=	12.200, dhs
8 à 10 personnes	=	11.500, dhs
11 à 12 personnes	=	10.850, dhs
13 à 15 personnes	=	10.750, dhs
16 à 17 personnes	=	10.250, dhs

Options:

Chameau assistance privé : 1300, dhs / 1 chameau / 6 jours / 1 personne

Tente igloo privée 5 nuits: 1000, dhs / 1 personne

Supplément:

Dar Daïf : 2 nuits chambre single: 1000, dhs / 1 personne

Ce tarif comprend :

- Prise en charge du J1 (aéroport de Ouarzazate) au J8 (aéroport de Ouarzazate).
- Transferts et déplacements : Minibus confortable – 4x4 (J1, J2, J7, J8).
- Pension complète : du J1 au repas du soir au J8 après le petit déjeuner.
- Repas: cuisinés, sain et de qualité. Eau minérale durant tout le séjour et le circuit.
- Hébergements à Dar Daïf : 2 nuits J1, J7, à Dar Daïf, notre maison d'hôtes 3*** (2 personnes par chambre, 3 personnes par suite) <https://dardaif.ma/>
- Hébergement désert traversée Maïdr - Oumjrane: alt. 600 m 5 nuits J2 à J6 / Bivouacs confortables au cœur des plaines et dunes avec tentes nomades et matelas.
- Encadrement de la traversée chamelière par l'agence Désert et Montagne Maroc
- Guide + Accompagnant + cuisinier.
- Enseignant médecine chinoise Dr Eric Hajjar <https://eric-hajjar.com/cv-eric-hajjar/>
- Chauffeurs durant les trajets 4x4 ou minibus.
- Chameaux : traversée désert 5 jours ½
 - Une caravane de chameaux pour le transport des bagages collectifs et personnels, la nourriture et les tentes.
 - Un chameau d'assistance pour 5 personnes pour le transport du pique-nique, la traditionnelle théière, et en cas de fatigue pour se reposer ou pour le plaisir en alternance quand le parcours le permet.
- Matériel collectif :
 - Grande tente nomade (toile blanche) pour manger au repas du soir pour tout le groupe et pour dormir pour 6 personnes.
 - Tente nomade (toile blanche) pour dormir pour 4 personnes,
 - Tente Igloo pour les couples.
 - Matelas de mousse (10 cm épaisseur) avec housse,
 - Sac de couchage très chaud avec intérieur polaire, oreiller et serviette bivouac
 - Tente douche à partir de 4 personnes.
 - Tente wc à partir de 6 personnes.
 - Tente de cuisine et matériel.
- Pharmacie de première urgence

Ce tarif ne comprend pas :

- Transport aérien, aller – retour : Ouarzazate.
- Assurance voyage annulation rapatriement.
- Visites hors programme.
- Tous frais et dépenses d'ordre personnel : boissons, vin, pourboire.
- Frais et remboursement suite à modification ou interruption du circuit par les participants quel qu'en soit la cause et la durée.
- Repas de midi J1 et J8 / repas du soir : J8
 - Assurances de Type Mondial Assistance pour rapatriement jusqu'à l'aéroport d'arrivée et au delà jusqu'au domicile vers l'étranger. Secours, médical et

pharmaceutique divers. Ce type d'assurance est obligatoire : nous communiquer avant votre arrivée copie des coordonnées assurances, N° du contrat...

Réservation

- 1 - Par téléphone, lettre ou fax pour choisir et confirmer la période,
- 2 - Confirmer par email, fax ou lettre avec :
 - . date exacte, nombre de personnes prévus et leurs noms.
 - . versement d'un acompte de **2500 dirhams** par **personne**.

Date de paiement

Pour l'acompte : au moment de la confirmation de réservation.

Pour le Solde : règlement 20 jours avant votre arrivée à Ouarzazate.

Moyen de paiement

1 - Chèque bancaire :

- libellé au nom de *Désert et Montagne Maroc*.
- Adressez en recommandé à : *Désert et Montagne Maroc* - BP 93 - 45 000 OUARZAZATE - Maroc.

2 - Virement bancaire SWIFT :

- Avec copie du reçu de virement à nous adresser.
 - Réf. Bancaire : ATTIJARIWAFABANK à OUARZAZATE / MAROC
- Intitulé du compte: Ste "**Désert et Montagne Maroc**"
Code Iban (24 chiffres) **MA 007 550 0001553000000684 46**
Code Banque : **007** / Ville : **550** / Compte : **0001553000000684** / Rib : **46**
Code Swift : **BCMA MAMC**
Tous frais de virement à votre charge (départ et arrivée).

3 - Carte bancaire :

- 1 - Par fax ou email, nous envoyer :
 - une lettre signée et datée mentionnant vos noms et prénoms et votre choix de régler votre voyage par carte bancaire et indiquant le montant en euros.
 - une photocopie de votre carte bancaire recto verso en spécifiant, si photocopie mal lisible, la validité de votre carte, son numéro et son code de sécurité CCV situé au verso et en apposant votre signature à côté.

Dès réception de votre réservation :

Nous vous enverrons par lettre :

- Un reçu de votre réservation.
- Un dossier d'information complémentaire concernant votre randonnée.
- Une liste de matériel et vêtements personnels conseillés.

Conditions d'annulations

Au Maroc il n'existe pas encore d'assurance annulation.

En réservant avec une carte bancaire : le paiement du voyage, certaines cartes donnent accès à une annulation possible avec remboursement.

En cas d'annulation : le montant à votre charge est fixé à :

- 30 à 21 jours avant: 20% du tarif confirmé
- 20 à 15 jours avant: 40% du tarif confirmé
- 13 à 14 jours avant: 60% du tarif confirmé
- 8 à 12 jours avant: 80% du tarif confirmé
- 7 jours au jour d'arrivée: 100% du tarif confirmé

Toute annulation doit être effectuée le plus rapidement possible, par lettre postale, fax ou email expliquant si possible les raisons de l'annulation.

Venir en avion de l'étranger

Royal Air Maroc Vols en correspondance pour Ouarzazate :

Depuis Casablanca pratiquement tous les jours.

Depuis Marrakech pratiquement tous les jours.

Air Arabia Maroc / Transavia / Air France / Autres compagnies : Voir sur internet

Nous vous accueillons à votre arrivée à Ouarzazate pour rejoindre Dar Daïf.

Les vols sont à réserver par vous même. Nous indiquer vos jours, heures d'arrivée et retour.

Venir en avion du Maroc

de Marrakech et de Casablanca: Royal Air Maroc

Nous vous accueillons à votre arrivée à Ouarzazate pour rejoindre Dar Daïf.

Au départ de Marrakech > Ouarzazate :

Aller : Samedi 26 décembre, décollage 17:35 > 19:00 / 31, €

Retour : Samedi 2 janvier, décollage 19:40 > 20:55 / 31, €

Au départ de Casablanca > Ouarzazate :

Aller : Samedi 26 décembre, décollage 17:35 > 19:00 / 31, €
Retour : Samedi 2 janvier, décollage 7:50 > 9:25 / 75, € / Dim 3 janvier 40,€
Ces vols sont à réserver par vous même. Nous indiquer votre heure d'arrivée.

Venir avec notre 4x4 ou minibus

de Marrakech à Ouarzazate: 207 km / 4 heures 30 mn - 5 heures
Transfert en minibus - 4x4 : trajet Marrakech à Ouarzazate ou retour :
Pour 1 à 6 personnes + 1700, dhs / trajet
Nous pouvons regrouper plusieurs personnes

Venir avec votre voiture

de Marrakech à Ouarzazate: 207 km / 4 heures 30 mn - 5 heures
Le passage du tizi'n Tichka à cette période de l'année, peut (suivant les conditions météorologiques) être humide, enneigée et verglacée. Avoir un véhicule avec des pneumatiques en parfait état.
Bien vous renseigner avant votre départ.
GPS: 30° 54, 35'N 06° 52, 85'W

Venir en bus

de Marrakech à Ouarzazate: 207 km / 5 heures
Nous vous accueillons à votre arrivée à Ouarzazate pour rejoindre Dar Daïf. Nous préciser le nom de la compagnie et l'heure prévue d'arrivée à Ouarzazate.
Bus modernes et confortables.
CTM <https://ctm.ma/>
SUPRATOURS <http://www.supratours.ma/>

Si vous venez de l'étranger, nous pouvons vous réserver le bus de votre choix (Nous préciser l'heure de votre arrivée aérienne à Marrakech.



***Dar Daïf - Désert et Montagne Maroc* BP 93 45 000 Ouarzazate - Maroc**

Tel : +212 524 85 49 49 - Fax : +212 524 85 49 48 - desertmontagne@gmail.com

www.desert-montagne.ma - www.dardaif.ma - www.darbladi-ouarzazate.com