



TREKKING YOGA®

Il moto e la quiete.



Desertico . Sabbioso

Da sabato 24 aprile a domenica 2 maggio 2010

MAROCCO

TREKKING SULLE DUNE DI M'HAMID



Le dune di M'hamid.

Programma yoga

IL SILENZIO E LE PAROLE DELLA MEDITAZIONE

(CHAKRA DOPO CHAKRA – GIORNO DOPO GIORNO)

Prenotazioni entro il 19-3-2010.

Si tratta di un trekking molto particolare che conduce indietro nel tempo, a contatto con la vita dei nomadi del deserto così come era e come – in certe zone – è tutt'ora. Certamente sarà necessario lasciare alle spalle molte delle comodità a cui siamo abituati. L'idea di fondo di questo Viaggio/Trekking Yoga® è che camminare nel deserto possa aprire alla percezione e al riconoscimento del bisogno – e della bellezza – di intraprendere un viaggio interiore.

Un'occasione di meditazione, di ascolto del grande silenzio che la terra e il cielo di questo paese sanno esprimere.

Il percorso si svolge fra il Jbel Bani a Nord, barriera naturale all'avanzare del deserto, e la Hamada del Draa a Sud. La regione attualmente è una delle più aride e meno popolate del Marocco, con una media di precipitazioni inferiore ai 50 mm annui. Dal punto di vista geologico sono visibili le formazioni fossili degli

antichi letti fluviali e soprattutto le tracce di un vasto lago, l'Iriki, alimentato dal fiume Draa. Questo fiume, in tempi recentissimi, ha deviato il proprio corso più a Sud, perdendosi tra le sabbie. Di conseguenza il lago è stato privato delle acque che lo alimentavano e si riforma solo in occasione delle grandi piene o di piogge eccezionali. L'aridità progressiva ha favorito la formazione di vasti erg, successione di dune dai diversi colori, che rappresentano il fascino di questa regione. Nell'ultimo tratto del percorso è visibile il Draa nel suo tratto finale che scorre fra dune e immense tamerici fino al villaggio di M'hamid. Questo villaggio, ora semisepolto dalle sabbie, era un porto carovaniero e conserva le vestigia di un forte del XVI secolo, tempo in cui gli scambi commerciali con il Sahara erano molto attivi.

Nella zona di M'hamid, le dune, al tramonto, assumono infinite sfumature ocre e dorate, in uno spettacolo naturale che sembra convergere nel "soprannaturale". In questo avamposto umano immerso nel grande deserto al confine con l'Algeria, ancora oggi vivono gruppi di nomadi che abitano sotto le tende e si dedicano all'allevamento dei dromedari. Le donne sono avvolte nella malhfa, sorta di drappo spesso, molto colorato, che le copre dalla testa ai piedi; gli uomini portano tutti il djellaba d'inverno e il gandoura d'estate con il famoso chèche blu, nero o bianco che li protegge dal sole, dal vento, dalla sabbia. La cucina è rimasta quella tradizionale, nel sapore dei prodotti locali e delle spezie.



«Le donne sono avvolte nella malhfa... gli uomini portano tutti il famoso chèche blu che li protegge dal sole, dal vento, dalla sabbia...»

PROGRAMMA

- 1 – **SABATO 24/04** . Ouarzazate: Appuntamento in aeroporto e trasferimento in albergo. Cena e pernottamento nell'albergo Riad Salam 4* www.salambotelmoroc.com <<http://www.salambotelmoroc.com/>>.
- 2 – **DOMENICA 25/04** . Ouarzazate – Dix-Huit – Erg Liboudi: Trasferimento in fuoristrada verso sud, verso la regione Dix-Huit. Qui incontreremo la guida locale e i conduttori dei dromedari. Inizio del percorso nel deserto: camminata di circa 2 ore. Pernottamento in accampamento, ai piedi delle dune Erg Liboudi.
- 3 – **LUNEDÌ 26/04** . Ouarzazate: Ambiente sahariano, cielo color azzurro intenso. Questa zona di riserva naturale è in corso di ripopolamento di gazze e di struzzi (naam, in arabo, significa appunto "struzzo"). Camminata di circa 4 ore e 30. Pernottamento in accampamento.
- 4 – **MARTEDÌ 27/04** . Ouarzazate: Zona intensamente desertica. Camminata di circa 4 ore. Pernottamento in accampamento.
- 5 – **MERCOLEDÌ 28/04** . Ouarzazate – Bougarni: Si continua verso le dune di Bougarni, posto magnifico e poco frequentato. Camminata di circa 5h ore. Pernottamento in accampamento nella regione di Outid.
- 6 – **GIOVEDÌ 29/04** . M'hamid El Ghizlane – Ouarzazate: Camminata di circa 3 ore fino a M'hamid El Ghizlane. Questo villaggio, ora semisepolto dalle sabbie, era un porto carovaniero e conserva le vestigia di un forte del XVI secolo, tempo in cui gli scambi commerciali con il Sahara erano molto attivi. Termine del trekking. Ritorno a Ouarzazate in fuoristrada. Cena e pernottamento nell'albergo Riad Salam.
- 7 – **VENEDÌ 30/04** . Ouarzazate – Marrakech: Durante il viaggio in fuoristrada, sosta a Taourirt e visita della kasba. Poco dopo, sosta ad Ait Benhaddou, il villaggio fortificato più famoso del Marocco che è stato anche il set di numerosi film. Inoltrandosi poi tra le montagne, si supererà il passo del Tizi'n Tichka, con i panorami indimenticabili delle vallate circostanti. Dopo il passo, seguendo una valle di bellissimo verde, si giunge a Marrakech. Cena e pernottamento all'albergo Ryad Mogador Opera 4* www.ryadmogador.com <<http://www.ryadmogador.com/>>

8 – SABATO 01.05 . Marrakech: Giornata dedicata alla scoperta della città: si visiterà il Minareto della Koutoubia (esterno), le Tombe Saadiane, il Palazzo Bahia, la Medersa Ben Youssef, e i giardini Majorelle. Infine, la famosa piazza Jemaa El Fna, vero palcoscenico all'aperto dove si esibiscono acrobati, incantatori di serpenti, cantastorie insieme a dentisti di piazza, barbieri di strada, venditori di spezie miracolose... un unico grande spettacolo! Pranzo previsto in un ristorante della medina. Pernottamento nello stesso albergo. Cena libera.

9 – DOMENICA 02.05 . Marrakech: Trasferimento in aeroporto e partenza.

- Durante il trekking nel deserto saremo accompagnati da una guida professionale locale che parla francese.
- Saranno con noi anche i conduttori dei dromedari a cui è affidato il trasporto dei bagagli e dell'attrezzatura da campo.
- Durante il trekking nel deserto, i pasti saranno a base di cibi freschi integrati con cibi conservati e preparati dal personale locale.
- I trasferimenti all'inizio e alla fine del trekking saranno fatti in fuoristrada (Land Rover).

COSTO

- 1.150 euro a persona.
- Supplemento per la camera singola negli alberghi: 60 euro a persona.

COMPRENDE:

- Le lezioni di yoga del mattino e della sera.
- I trasferimenti dall'aeroporto all'albergo di Ouarzazate e dall'albergo di Marrakech all'aeroporto.
- Una guida di lingua francese che ci accompagnerà per tutta la durata del trekking nel deserto.
- Un gruppo di conduttori di dromedari incaricati del trasporto del materiale da campo e dei bagagli durante il trekking.
- La pensione completa per tutti i giorni sia di viaggio che di trekking, esclusa la cena dell'01/05 a Marrakech.
- Trasferimenti con veicoli privati con autista, tranne che durante i giorni di trekking nel deserto.
- Tutto il materiale per l'accampamento (ad eccezione del sacco a pelo).
- Sistemazione in camera doppia con bagno in albergo 4*, due notti a Marrakech e due a Ouarzazate, .
- Una guida di lingua italiana, l'uso di veicoli privati e i diversi ingressi ai monumenti durante la visita di Marrakech del 01/05.

NON COMPRENDE:

- Il viaggio aereo dall'Italia al Marocco e ritorno, e il volo interno di andata per Ouarzazate.
- Le bevande alcoliche e non, gli extra, le mance.

ATTREZZATURA

- La borsa da viaggio (tipo quelle sportive, niente valigie rigide!) verrà caricata sui dromedari e quindi deve essere pratica e non superare i 15 kg di peso.
- Il sacco a pelo per i pernottamenti in tenda ed eventualmente un piccolo cuscino. Telo per asciugarsi.
- In primavera le giornate sono calde e le notti sono piacevolmente fresche, l'abbigliamento più indicato è quello cosiddetto "a cipolla" comodo e leggero: magliette, felpe per la sera, eventualmente un gilet con le tasche.
- Scarponcini da trekking leggero.
- Zainetto da giornata. Borraccia.
- Attrezzatura per lo yoga: materassino, telo di cotone e coperta.
- Non dimenticare: costume da bagno, berretto e creme protettive, stick per labbra, occhiali da sole, scarpe comode, prevedere una piccola farmacia di pronto soccorso: un antidiarroico, aspirine o tachipirine in caso di febbre, cerotti disinfettanti, una crema tipo Lasonil e un antibiotico a largo spettro.

