



A LA RENCONTRE DE SOI

dans

La Vallée des Roses et des Kasbahs

Randonnée muletière dans le

Sud Marocain

14-21 avril 2012



COACH RELAX

sentez-vous bien !
France

www.coachrelax.fr



www.oxygenatlas.com



et



vous proposent

Un voyage authentique au cœur de l'Atlas Marocain

Présentation:

A la rencontre de soi: ce stage est conçu pour vous permettre de vous ressourcer et de parcourir les chemins de la connaissance de soi, dans un cadre magique, la Vallée des Roses et des Kasbahs, au cœur de l'Atlas Marocain.

La vallée des roses est parmi les plus belles vallées du Sud du Maroc. On ne sait si elle a tiré son nom des roses ou de sa couleur! Partout des roses très odorantes et des lauriers roses. Nichée au pied du Haut Atlas, elle offre un contraste magnifique entre paysages arides, désertiques et espaces verdoyants. Ce voyage vous fera traverser de nombreux villages qui se fondent avec la terre, des terrasses cultivées, des kasbahs à l'architecture sud marocaine très riche. Ces moments de plaisir seront comblés par l'accueil chaleureux de la population berbère.

Au fil des jours, les ateliers de développement personnel, de relaxation et de sophrologie s'intègrent dans le programme de la randonnée, donnant du sens à vos découvertes.

Une semaine pour rompre avec le stress de la vie quotidienne, prendre du recul ou une décision importante, se vider la tête, prendre du plaisir à partager avec les autres.

Ce séjour s'adresse à toute personne en recherche d'authenticité, désireuse de s'offrir du temps pour soi. Apprendre, comprendre, partager et ressentir: au cœur du pays berbère, la nature vous dévoile votre potentiel!

Objectifs

- Se ressourcer dans un cadre privilégié
- Lâcher prise sur le quotidien
- S'offrir un moment authentique et de partages
- Découvrir un pays, une culture, rencontrer la population
- Se découvrir, comprendre son propre fonctionnement et celui des autres
- Maîtriser ses émotions
- Expérimenter et acquérir des techniques de relaxation utilisables quotidiennement
- Découvrir ses ressources
- Renforcer sa présence à soi

Intervenants:



Hélène Holtzscherer – COACH RELAX- France

- Maître praticien en PNL diplômé par la " Society of Neuro-Linguistic-Programmation".
- Master de Sophrologie et Relaxation Energétique certifié par l'Institut Cassiopée (Paris)
- Coach professionnel
- Professeur Agrégé
- Formée au Yoga du rire (Ecole Internationale du rire)

site internet : www.coachrelax.fr



Nabyl Boudrouz - OXYGEN ATLAS - Maroc

- Guide de montagne, francophone
Notre Amour pour le Maroc et notre passion pour les voyages ont fait naître Oxygen Atlas. Nous partageons avec vous notre savoir-faire et notre longue expérience pour vous dévoiler les merveilles d'un *Maroc authentique*. Oxygen Atlas est le guide des assoiffés de l'aventure et la découverte de nouveaux espaces et cultures.

Nous partons à la rencontre du mode de vie de la population locale tout en respectant les différences.

Par notre *tourisme responsable* nous favorisons les secteurs économiques locaux et participons à son développement.

site internet : www.oxygenatlas.com

Programme de la randonnée

Randonnée de 8 jours, accompagnée par un guide berbère et une équipe muletière.

Nombre de participants: 6 à 12 maximum.

Niveau: facile pour tous. Peu de dénivelé, de petites étapes.

Jour 1: MARRAKECH

Nous venons vous chercher à l'aéroport. Suivant l'heure d'arrivée votre visite de la ville se fera ce premier jour, ou au contraire le dernier jour. Marrakech est vraiment une ville magique. Le premier jour, même si vous arrivez tard, nous manquons pas d'aller sur la place Djemaâ ElFna. Hôtel en centre ville.

Jour 2: MARRAKECH, AIT KHIYAR, TIGHRMATINE

En voiture nous traversons l'Atlas, par la merveilleuse route de Tishka, pour rejoindre le versant le Sud près d' El Kelâa M'Gouna nous traversons Ouarzazate, la palmeraie de Skoura et suivant la vallée Daddès jusqu'à el Kelâa. Ce trajet nous prend la matinée. A Ait Kyar nous rencontrons notre équipe de muletiers et déjeunons à 1500m d'altitude, l'air est très pur. Départ de notre randonnée en terre berbère en longeant le lit de l'Oued, que nous traversons à plusieurs reprises. Magie des couleurs, beaux villages berbères, maisons en pisé et jardins en terrasses: notre quotidien durant cette randonnée. Rencontre des berbères qui nous invitent à partager du merveilleux thé de bienvenue. Bivouac au village de Tihmatine (1522m) - 2 h ½ de marche.



Jour 3: TIRHMANTINE, TIMSTIGUIT, AGOUTI EL FOUGANI

Matinée le long de l'oued, éblouissant, à travers les terrasses plantées d'orge, de maïs, de roses et d'amandiers. Toujours de très beaux villages aux maisons aux lignes pures. La halte pour le déjeuner se fait à Timstiguit.

L'après midi, un petit col, le tizi n'Mowgoultat (1900m). Exceptionnelle vue sur toute la vallée des roses et ses villages. L'Irhil M'GOUN qui culmine à 4071m et le Sarghro. Une forêt de genévriers, des gorges asséchées. Nous descendons tranquillement vers Agouti El Fougani (1706m). Bivouac - 5 h ½ de marche.



Jour 4: AGOUTI EL FOUGANI, ALEMDOUM, AMEJGAG

Nous continuons notre balade de nord tout en longeons le l'Assif n'Oati, jusqu'au village d'Alemdoun(1982m) où nous déjeunons. L'après midi nous continuons notre marche à travers les terrasses cultivées et rejoignons Amejgag (1853m). Pour ceux qui le désirent, petite balade vers un petit lac naturel.

Bivouac - 3 h ½ de marche.



Jour 5: AMEJGAG, EL HOT ZNAG, BOU TAGHRAR

Direction est, nous suivons le plateau, très belle vue sur la vallée. Nous rejoignons la piste descendant au village de Hot Znag. Nombreuses maisons en pisé en bordure de notre route. Après le déjeuner, nous reprenons la piste jusqu'au gîte de Bou Taghrar, village berbère en terrasse aux belles couleurs qui dominent la vallée de l'Assif Znag.

Gîte de Bou Taghrar - 5 h de marche.



Jour 6: BOU TAGHRAR, AIT YOUL

Direction le Daddès. Toujours de belles couleurs! Une piste entre de petites montagnes, domaine de nomades Ait Atta et de leurs troupeaux. Aucun doute, nous serons invités à partager un thé, nous marchons jusqu'à Ait Youl, un autre magnifique village, avec une non moins magnifique kasbah!

Après midi libre. Profitez-en pour remonter la vallée du Daddès, jusqu'aux gorges et même jusqu'à M'Semrir!

Bivouac - 4 h de marche.



Jour 7: AIT YOUL, MARRAKECH

Retour à Marrakech par la très belle route de Tishka, même trajet qu'à l'aller. De cette route, on ne se lasse pas. La lumière dans l'Atlas fait chanter les paysages, soirée pour continuer votre découverte de Marrakech.

Hôtel en centre ville



Jour 8: MARRAKECH

Si vous n'avez pu visiter la ville à votre arrivée, les horaires d'avion devraient vous le permettre ce jour. Nous assurons le transfert vers l'aéroport.

Ateliers de développement personnel et de relaxation

Ils s'intègrent au programme de chaque journée, le matin, à la pause déjeuner ou le soir au bivouac, tout en laissant à chacun la liberté de les vivre à son rythme. Les exercices et méthodes proposées sont issues de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique: ensemble de techniques de communication et de connaissance de soi), de la sophrologie (Caycedienne) et de la relaxation dynamique. Un support de cours vous sera remis à votre arrivée.

Acquérir de nouveaux-savoir-être et savoir-faire	Les thèmes étudiés
Comprendre l'intérêt de la PNL	Les fondements: historique, définition, philosophie, applications
Connaître son propre cadre de référence, repérer celui de l'autre	Carte du monde, prendre conscience de son potentiel d'évolution Traitement d'une information reçue: filtres sensoriels, canal de représentation principal (Visuel, Auditif, Kinesthésique), filtres d'évaluation
Savoir écouter et créer un échange positif	Les caractéristiques de l'écoute active, la reformulation Etre conscient de ses interprétations
Savoir établir les bases d'une bonne communication	Affiner son observation, étudier le comportement de son interlocuteur. Synchronisation posturale, vocale
Savoir définir un objectif réalisable	Identifier les ressources nécessaires et les motivations
Savoir mobiliser ses ressources et gérer ses émotions	Ancrage positif, dissociation, interactions émotions-comportements
Savoir gérer son stress, être bien au quotidien, vivre l'instant présent	Relaxation: techniques respiratoires, training autogène de Schultz, méthode Vittoz Relaxation dynamique Sophrologie: initiation et techniques anti-stress, visualisation Automassages Yoga du rire

Renseignements pratiques

Accueil et Retour à Marrakech

L'équipe vous accueille dès votre arrivée à l'Aéroport de Marrakech . Vous vous installez à l'hôtel et profitez de votre temps libre pour découvrir la ville.

Une réunion d'information est prévue le soir du 1er jour lorsque le groupe est au complet.

Pour votre départ, vous êtes conduits à l'aéroport en fonction de vos heures de vol.

Si vous souhaitez compléter votre séjour avant ou après la randonnée, nos équipes locales pourront vous aider à concevoir votre programme.

Participation

Le montant par personne est de 650 Euros pour toute inscription avant le 10 mars 2012(frais de dossier inclus). Au delà, un supplément de 30 Euros vous sera demandé.

Ce prix comprend:

- la pension complète durant le circuit, les 2 nuits en hôtel à Marrakech avec petit déjeuner
- les transferts sur place (aéroport -hôtel à Marrakech, Marrakech - départ de la randonnée, fin de la randonnée-Marrakech)
- l'encadrement par un guide de montagne francophone et son équipe muletière
- l'encadrement des ateliers de développement personnel et de relaxation mentionnés au programme

Ce prix ne comprend pas

- les repas dans les villes d'arrivée et de départ ainsi que toutes les boissons, eaux minérales, sodas: vous pourrez les acheter tout au long du parcours
- l'assurance rapatriement, secours, responsabilité civile (une attestation vous sera demandée à l'inscription)
- l'ensemble des frais de déplacements aller et retour entre votre domicile et Marrakech (transferts, transports aériens, hébergements avant et après le séjour prévu)
- les formalités de passeport
- les pourboires selon les usages (chauffeurs, équipe d'encadrement)
- les duvets et équipements de randonnée

Matériel fourni pour les bivouacs

- une tente pour 2 personnes
- un matelas de sol
- duvet personnel obligatoire à prévoir

Un lieu de vie (tente berbère) est installé pour prendre les repas et passer les soirées conviviales.

Equipement à prévoir

Consulter le site internet www.oxygenatlas.com, rubrique Circuits/préparation du voyage: vous trouverez toutes les renseignements pratiques

Réservations - Inscriptions

Le départ est garanti à compter de 6 inscriptions .

Aussi, n'attendez pas le dernier moment! Surtout pour réserver vos billets d'avion.

Le bulletin d'inscription doit être rempli et signé par le participant avant d'être retourné à l'adresse mentionnée, accompagné d'un acompte de 200 Euros. La réception de cet acompte n'implique la réservation que dans la mesure des places disponibles. En cas d'acceptation, le solde devra être réglé impérativement avant le 10 mars 2012. En cas d'inscription entre le 10 et le 25 mars, la totalité du séjour sera versée avec un supplément de 30 euros. Au delà du 25 mars, pour des raisons pratiques d'organisation sur place, aucune inscription ne sera prise en compte.

Annulation:

Toute annulation doit nous parvenir par lettre recommandée avec AR. Le montant des sommes retenues est calculé avec le barème suivant: plus de 30 jours avant le séjour: 100 Euros - entre 30 et 21 jours: 25% du montant du séjour- entre 20 et 8 jours: 50% du montant du séjour- Moins de 8 jours : 100% du séjour

Si nous nous trouvons dans l'obligation d'annuler le séjour pour des raisons indépendantes de notre volonté, nous vous proposerions une solution de remplacement ou le remboursement intégral des sommes versées. Aucune indemnité compensatoire ne sera versée.

Formalités:

Chaque participant est tenu de se plier aux formalités de police (validité du passeport) et de santé à tout moment du séjour. Tous les renseignements pratiques figurant sur les sites internet www.oxygenatlas.com et www.coachrelax.fr ne sont fournis qu'à titre indicatif et ne peuvent engager notre responsabilité. Le non respect de ces règlements implique la seule responsabilité du participant qui prendra à sa charge les frais occasionnés.

Responsabilité:

Vu le caractère particulier du séjour, chaque participant doit se conformer aux conseils et consignes donnés par les accompagnateurs. Les organisateurs ne peuvent être tenus pour responsable des incidents, accidents ou dommages corporels qui pourraient résulter d'une initiative personnelle imprudente. Une décharge d'assurance est à joindre à la demande d'inscription.

BULLETIN D'INSCRIPTION
A la Rencontre de Soi dans la Vallée des Roses et des Kasbahs
du 14 au 21 avril 2012

NOM - PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE.....

Date de naissance: Lieu:.....

Téléphone fixe : Tél portable:.....

Email: Profession.....

N° de passeport..... Date d'expiration:.....

Modalités de règlement

Les prestataires Hélène Holtzscherer(Coach Relax) et Oxygen Atlas étant indépendants, le paiement des prestations se fera séparément.

Des chèques de caution sont demandés pour Oxygen Atlas et non encaissés. Le paiement de cette prestation se fera en espèces (€), en échange des chèques de caution, à votre arrivée à Marrakech. En cas d'annulation, ils seront encaissés, selon le barème indiqué dans la rubrique Annulation.

Echelonnement des versements:

- à l'inscription (avant le 10 mars 2012)

- 2 chèques d'acompte de 100€ établis à l'ordre de Hélène Holtzscherer (1 est encaissé, l'autre sert de caution pour Oxygen Atlas)

- Solde à envoyer avant le 10 mars 2012:

- 1 chèque de 200€ établi à l'ordre de Hélène Holtzscherer
- 1 chèque de caution(Oxygen Atlas) de 250€ établi à l'ordre de Hélène Holtzscherer

A réception du solde, un contrat permettant la facturation de la partie Coach Relax vous sera envoyé par BNPSI.

Pièces à joindre:

- 2 chèques de 100€
- une attestation d'assurance secours, rapatriement et responsabilité civile
- une décharge d'assurance complétée et signée

Je m'inscris pour le séjour " A la rencontre de soi, dans la vallée des roses et des Kasbahs", au départ de Marrakech, du 14-21 avril 2012.

J'ai bien pris connaissance de l'ensemble des informations pratiques fournies par les prestataires et des modalités de règlement.

fait à le

mention manuscrite: lu et approuvé

Signature

Dossier complet d'inscription à envoyer à
Hélène HOLTZSCHERER
12 rue du FOUR - 34210 SIRAN - France

DECHARGE D'ASSURANCE

Je déclare participer de mon plein gré et sous ma responsabilité, au stage intitulé :

"A la rencontre de soi, dans la vallée des roses et des Kasbahs", au départ de Marrakech(Maroc), du 14-21 avril 2012

Organisé et animé par Hélène Holtzscherer(Coach Relax,France) et Oxygen Atlas(Maroc)

J'atteste avoir pris connaissance des renseignements fournis par les organisateurs. J'accepte totalement les conditions participation et déclare être en bonne santé. Je ne présente pas de contre indication médicale à la pratique de la randonnée en montagne, des exercices de sophrologie et de relaxation.

Je suis parfaitement conscient(e) que , durant ce voyage, je peux courir des risques. Je les accepte en tout connaissance de cause.

Par conséquent, je m'engage pour moi-même, mes ayants droits et tout membre de ma famille, à ne pas reporter la responsabilité de ce risque sur les organisateurs, les accompagnateurs ou les prestataires locaux.

J'atteste avoir souscrit une assurance obligatoire dont les garanties incluent :

- Celles de secours sauvetage
- Assistance rapatriement
- Responsabilité civile ou autre
- Ou souscrite à titre individuel (Fédération Française de randonnée Pédestre, Europ Assistance par exemple) offrant les garanties de secours et rapatriement dans le cadre des activités proposées par les organisateurs.

NOM : Prénom :

Fait à : le :

Signature

Précédée de la mention on manuscrite « lu et approuvé »