

### Programme février 2020 (7jours)

Se ressourcer, découvrir, partager, s'émerveiller  
Marche et Qi Gong

Les marches à pieds seront accessibles à tous, d'une durée de 2h à 3h maximum.  
Le programme de Qi Gong sera adapté en fonction du niveau des personnes présentes. Une attention particulière sera apportée à :

-L'ouverture articulaire du corps en douceur.

-Fluidité du mouvement.

-La détente corporelle.

-L'apaisement mental.

#### Dates et Tarif

Deux possibilités de séjour :

Du Mardi 11 février au Mardi 18 février 2020

Du Mardi 18 février au Mardi 25 février 2020

Possibilité de faire les deux séjours à la suite.

Départ (en avion) le Mardi et retour le Mardi suivant.

Tarif par personne : pension complète 300 euros. Frais d'enseignement

Qi Gong : 250 euros. **Total 550 euros.**

Important : vol non compris. Billets Aller-Retour disponible chez Easy Jet dès maintenant. Prix très intéressant si vous achetez votre billet rapidement.

Deux chèques d'acompte d'un montant de 75 euros (non encaissé) qui vous seront rendus sur place (lors du séjour) contre paiement en espèce de la totalité (550 euros), de façon à favoriser le commerce local. Les chèques d'acompte seront encaissés si désistement un mois avant la date de départ.

#### Détails Hébergement et pension (300 euros)

- Transports
  - Logement traditionnel « Maison d'hôte chez Aabde » village de Tandilte
  - Logement traditionnel « Maison d'hôte chez KHADIJA » village de tiwadoo
  - Repas servi sur place ou en formule pique-nique selon l'activité du jour.
  - Chambres partagées ou dortoir.
  - Nuitées du dimanche et Lundi soir en hôtel sur AGADIR
- Non compris
- Repas du Dimanche soir (pris tous ensemble).
  - Lundi: petit déjeuner, déjeuner et repas du soir.
  - Mardi matin : petit déjeuner.

Important : repas peu couteux (quelques euros).



#### Etat d'esprit du séjour

Se ressourcer en favorisant une connexion à soi-même par la pratique du Qi Gong et de La méditation. Découvrir le Maroc avec ses paysages et ambiances étonnants, tout en allant à la rencontre de l'habitant. Ce voyage permet également de faire vivre le commerce local marocain, tout en bénéficiant d'un prix très attractif.

Plus d'infos pour le Maroc et les marches :  
Contacter Sabine 06 58 75 47 13  
lakaidalsabine@gmail.com

Plus d'infos pour la pratique Qi Gong :  
Contacter Eric 06 19 77 51 52  
beyeric78@gmail.com  
<http://www.garouda-formations.fr/>



## « Qi Gong et méditation avec Eric Bey »

### Mardi

Arrivée à l'aéroport d'AGADIR dans l'après-midi. Transfert en mini-bus en direction de TAFRAOUT du lieu de résidence « Maison d'hôte Aabde » (village de TANDILTE).

Arrivée en soirée et dîner d'accueil

### Mardi au Samedi sejours à Tiwadoo chez Khadija

7h-8h pratique matinale de Qi Gong (éveil du corps et méditation assise).

8h-9h petit-déjeuner

9h-14h30 visite des lieux par des marches accessible à tous :

Gorges d'AIT MANSOUR et vallée des Ameln.

Grottes avec anciennes gravures et fossiles.

Montagne.

Anciens villages isolés.

Repas du midi dans la maison d'hôte ou en pique-nique selon le programme

16h – 19h pratique Qi Gong

Repas du soir

Méditation assise en soirée (participation libre)

Les horaires peuvent être modifiés en fonction des besoins du groupe.

### Dimanche

7h-8h pratique matinale de Qi Gong (éveil du corps et méditation assise)

8h-9h petit-déjeuner

9h-11h30 pratique Qi Gong

12h repas du Midi

Transfert sur AGADIR par la route de AIT BAHA , Visite d'un ancien grenier à grains.

Arrivée en fin d'après-midi. Logement en hôtel sur AGADIR.

Repas du soir (non compris).

### Lundi

Petit déjeuner (non compris)

Programme libre pour tous avec les possibilités suivantes :

- Souk d'AGADIR

- Plage

- Massage et HAMMAM (pour 30 euros sur réservation)

Déjeuner et repas du soir libre (non compris)

### Mardi

Petit déjeuner (non compris)

Retour à l'aéroport et départ



**Fiche d'inscription Séjour Maroc**  
**Marche et Qi Gong méditation février 2020**

Dates choisies (entourer votre choix) :

- 11 au 18 février 2020
- 18 au 25 février 2020

Fiche à retourner par voie postale :

Eric BEY au 06 rue des Landes 68360 SOULTZ

Joindre avec la présente fiche d'inscription, deux chèques de 75 euros chacun,  
l'un à l'ordre de Sabine Joga et l'autre à Eric BEY.

**Important** : ces chèques ne seront encaissés qu'en cas d'annulation un mois  
avant le séjour. Ils vous seront rendus lors du séjour en échange du paiement en  
espèce de la totalité (550 euros).

*Nom prénom* .....

*Adresse* .....

.....

*Tél*.....

*Email*.....

*En cas d'allergie alimentaire ou des choses à signaler niveau santé, merci de le préciser*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Je déclare sur l'honneur, n'avoir aucune contre-indication médicale à la pratique de la  
marche et du Qi Gong*

*Date et Signature :*