

« Grande retraite spirituelle dans le Sahara »

Au plus près du silence

« Réapprendre à traverser la vie »

du 21 février au 2 mars 2025
(10 jours complet - 12^{ème} édition)

Itinérance, pleine conscience et marches en silence
Avec **Frédéric Florens**, thérapeute, énergéticien, philosophe
Et **Eric Salaün**, moine Zen, instructeur de Pleine conscience



Nous avons parfois besoin de prendre du recul, de faire un bilan, d'évacuer les poids émotionnels accumulés, de lâcher les efforts constants et le stress habituel, pour réapprendre à être présent et à nourrir notre âme d'essentiel, de paix, de cheminer vers la conscience du sacré en nous et tout autour de nous. **Nous avons toujours besoin de mettre plus de présence dans nos vies pour mieux la traverser** et mieux contribuer à celle des autres.

C'est pour cette raison que pour la 10^e année j'éprouve encore une immense joie à vous proposer cette grande retraite dans le désert. Un voyage autant intérieur qu'extérieur, qui élève

toujours, transforme, guérit, éveille quelque chose en nous, comme nulle part ailleurs. Pour tous ceux qu'il l'ont vécu, une chose est certaine :

Traverser le désert, c'est réapprendre à traverser la vie.

UN PÈLERINAGE VERS SOI

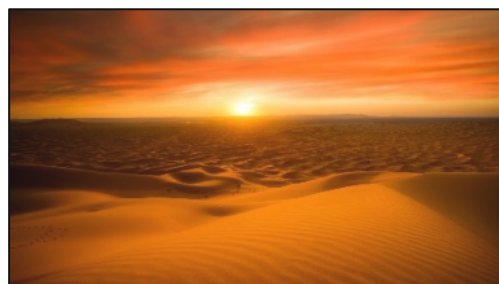
C'est dans le Sahara du grand sud marocain, au bout de la magnifique vallée du Drâa préservée du tourisme, que nous allons vivre cette expérience inoubliable. Au rythme lent des dromadaires et de notre voyage intérieur, nos errances sahariennes nous feront découvrir des fortifications centenaires, des paysages sauvages et épurés, berceaux du monde. Dans un cadre exceptionnel où le désert fait des incursions grandioses, cette retraite nous donnera l'occasion de nous recueillir dans un silence et un introspection rares, attentifs et cheminant au coeur du Plus grand que soi.

Cette année, un invité exceptionnel, Eric Salaün, moine zen, instructeur de Pleine Conscience, auteur du livre préfacé par Mathieu Ricard *Chaque seconde est une vie* (2022), instructeur de pleine conscience et grand humaniste, nous accompagnera. Son expérience, ses pratiques d'éveil et de conscience, toujours simples et profondes, sèmeront sur notre chemin des graines essentielles à notre quotidien.

CADRE GENERAL

Notre itinérance se fera en petit groupe.

Nous arriverons à Ouarzazate ou à Zagora pour bénéficier du maximum de temps dans les bras du désert. Nous débutons le matin par une méditation au soleil levant. Puis nous marchons en silence (entre 3 et 4h), à notre rythme, jusqu'à notre prochain lieu de bivouac, traversant les derniers villages de pisé, les regs et les dunes, nous enfonçant plus loin dans le Sahara.



Les après-midis et soirées seront paisibles.

Nous en ferons des occasions de ressourcement, de partages, de pratiques, de ballades ou de temps libre personnel. Le soir, nous contemplerons les majestueux couchers de soleil avant de terminer sur notre méditation du soir. Nous dormirons au choix sous la voie lactée ou dans les tentes sur de fins matelas confortables.

Les moments de partages, les pratiques méditatives spécifiques et les manières de vivre-ensemble se définiront en fonction du moment et du groupe. *Etant attentif à la dynamique de l'intelligence collective, je laisse la place au cadre de fluctuer en fonction des besoins.*

Dans cette retraite, on se dépose au pied de l'infini pour entendre et suivre ses messages.

C'est une expérience non-mentale.

A cet égard, nous nous libèrerons de nos habitudes, de nos limitations, de nos histoires, et nous prendrons le temps de tourner notre regard vers ce qu'il y a de plus essentiel pour nous. Il nous faudra laisser de côté nos montres, nos ordinateurs et nos téléphones portables durant le séjour. A la place, vous apporterez quelques textes ou livres que vous aimez, poèmes mystiques, sacrés ou inspirants. Vous apporterez un carnet de voyage pour écrire et/ou dessiner les mouvements de votre âme et avoir un support pour nos partages et vos souvenirs. **Et vous n'oublierez pas votre cœur.**

L'intérêt d'une longue retraite est de stabiliser les réalisations et les libérations profondes, par la pratique de la Présence dans le quotidien.



LA MARCHÉ ET LE SILENCE

Par la pratique du silence, des marches, de notre accompagnement discret, et grâce à l'environnement exceptionnel, ce voyage est profondément favorable à **l'esprit d'introspection et de recueillement, et aux développement de la sensibilité énergétique.**

Les marches dans le désert et les repas de midi au minium, se feront en silence. Nous étendrons la pratique du silence peu à peu selon le groupe. Nous nous familiariseront avec les différents modes de silence, et pratiques de méditation,

aux partages en conscience et à la parole noble.

Les chemins de marche ne sont pas spécialement difficiles, et chacun pourra suivre son rythme et avoir son espace propre. **Ce voyage est donc avant tout une exploration intérieure.** Dans le silence et grâce à l'esprit du désert, vous trouverez un lieu propice à la guérison de l'âme en rencontrant la vie à sa source.

S'il vous est impossible de marcher, signalez-le-nous et nous pourrions vous proposer la compagnie d'une dromadaire qui sera heureux de vous porter au lieu de se charger des lourds bagages de la caravane.

UNE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

Une petite équipe d'hommes et de dromadaires, originaire de Bani et de Zagora, **un cuisinier et un guide berbère**, guident notre groupe et contribuent à la qualité de notre voyage. Nous aurons une tente principale pour les moments communs, des matelas ainsi que d'autres tentes pour ceux qui ne souhaitent pas dormir à la belle-étoile. Les repas sont délicieux et la simplicité du cadre n'en est pas moins confortable.

Notre guide, Abdou, est un **guide certifié du gouvernement marocain**. Je travaille avec lui depuis le début, et nous sommes en parfaite sécurité avec lui. Il nous donnera toutes les recommandations nécessaires à l'arrivée. Vous trouverez plus loin sur cette brochure tout le matériel nécessaire et suffisant pour le voyage.

Si vous souhaitez voir quelques témoignages des retraites précédentes :

<http://www.fredericflorens.com/temoignages.html>

LES ACCOMPAGNANTS-PÈLERINS :

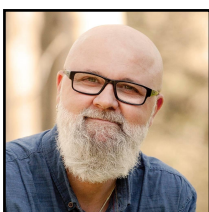


FREDERIC FLORENS

Frédéric accompagne sur le chemin d'amour de soi au Soi. Thérapeute en soins énergétiques et spirituels, philosophe, membre de l'Association des Psychanalystes Européens inter-disciplinaire, amoureux de la nature et de l'humain, il suit depuis 20 ans des retraites en Europe et en Inde auprès de maîtres spirituels. Maître Reiki, formateur d'états modifiés de conscience, compagnon spirituel, il transmet ce qui l'anime avec différents outils et le plus de spontanéité et d'authenticité possible. Il organise des retraites dans le désert depuis 10 ans. Pour lui, certains

environnements favorisent l'éveil, certains cadres favorisent le retour à soi. A cet effet, à travers le silence, le regard défait de jugements et la chaleur du cœur, il mène des retraites qui invitent chacun à retrouver l'essentiel, à l'autonomie spirituelle et la simplicité d'être.

Son *FB* ou son site : www.fredericflorens.com



ÉRIC SALAÛN (MYOKEN) : Diplômé de sophrologie en 2000, Eric pratique la méditation dans la tradition Japonaise du Zen Soto depuis 2008 et a été ordonné moine Zen en 2014. Humaniste plein de compassion, il s'est aussi formé en 2017 comme instructeur M.B.S.R (*Mindfulness Based Stress Reduction*) afin de pouvoir transmettre la méditation dans son aspect laïque. Il est actuellement formateur dans l'association Mindfulness Solidaire qui intervient auprès de différents publics : détenus, migrants, travailleurs sociaux, personnels de santé et personnes sans domicile fixe. Depuis 2018, il propose également des journées, des retraites et

différentes activités autour de la méditation.

Son *FB* : <https://www.facebook.com/eric.salaun.5688>

Leur amitié et leur complémentarité spirituelle leur permettent de vous offrir une expérience riche et un cadre sain.

Suite : pages suivantes

LE CHEMIN DE 10 JOURS :

L'itinéraire du chemin est à prendre à titre indicatif : *Avancer dans le désert nous demande d'écouter la nature, de la connaître et de s'y adapter. Notre itinéraire au sein du désert peut changer en fonction des horaires d'arrivée, du climat et des élans du groupe. Nous traverserons différents paysages, des étendues de roches aux grandes dunes de sable, les derniers villages sahariens, rencontrerons peut-être bédouins ou oasis... Le chemin est à découvrir ensemble tel que la nature le souhaitera.*



Jour 1 : Arrivée Ouarzazate. En fonction de notre heure d'arrivée, nous partirons pour le sud d'Agdez ou resterons le soir à Ouarzazate, porte du désert. Dîner libre et nuit en Riad.

Jour 2 : Nuit en bivouac à Tidri Nous longerons l'oued de Drâa dont les eaux vertes se mêlent à de spectaculaires palmeraies, oasis verdoyantes et jardins fruitiers, des villages en pisé patinés par le temps. Les dunes de Nesrate nous accueilleront pour notre première

nuit étoilée.

Jours 3 et 4 : Reg Sahl. Nuits en bivouac Nous continuerons notre marche dans les étendues de la vallée du Drâa, passant par Ouled Driss, un village saharien en terre battue inchangé depuis 2000 ans, nous menant jusqu'au ksar de Zaouit sidi Salah, pour dormir au pied des dunes immenses de Bouguawar.



Jours 5 et 6 : Erg Sahel – Erg Regabi. Hamid. Nuits en bivouac Dans un paysage somptueux, nous traverserons l'Erg Sahel et découvrirons un site préhistorique où se côtoient d'étonnants tombeaux en forme de tumulus au coeur des dunes de sables qui n'ont de fin que l'horizon.

Jour 7 - 8 – 9 : M'hamid – Agdez. Au loin se profilent la palmeraie de Mhamid et le lit de la rivière asséchée. Nous rejoindrons notre campement de tentes nomades entre dunes, reg et quelques tamaris asséchés. Nous aurons l'occasion de préparer un feu de bois, et de cuire le pain de sable à la manière Berbère, en compagnie de notre équipe et des chants traditionnels qu'ils pourront nous offrir pour célébrer la cuisson. Enfin, nous rejoindrons et dormirons dans un village du Sahara en profitant peut-être d'un bain dans une piscine au milieu d'une palmeraie...



Jour 10 : Retour Départ pour l'aéroport via Agdez et retour à Paris. Journée ou soirée libre à Ouarzazate ou Zagora en fonction des horaires de vol.

FICHE PRATIQUE ET TARIFS (vols inclus)

DATES ET TARIF

Dates : du 21 février au 2 mars 2025 (10 jours)

Tarif : 1650 euros par personne (vols inclus aller-retour Paris/Ouarzazate ou Zagora)

L'inscription* se fait en revoyant le bulletin d'inscription et l'acompte à l'agence « Les Voyages d'Ysis » : voir page 6 et le bulletin de l'agence joint.

**Date de limite d'inscription : 1 mois avant le départ du séjour (l'acompte fait office de confirmation)*

LE PRIX INCLUT :

- Les vols : vols en avion aller-retour Paris/Ouarzazate ou Zagora.
- L'hébergement - Les nuits en Hôtel, Riad ou Kasbah (arrivée et départ).
- Régime B&B (nuit + petit déjeuner)
- L'ensemble des nuitées en bivouac sous tente double avec matelas mousse durant la randonnée.
- Le transport en minibus pour les transferts aéroport Aller/Retour
- Le transport en minibus pour le transfert terrain Aller/Retour
- Les dromadaires pour nos bagages.
- Le guide
- L'accueil par notre guide qui se charge de nous conduire à notre hébergement. Il est notre interlocuteur durant le voyage. Parlant français, berbère d'origine et titulaire du diplôme de guide de montagne, agréé par le Ministère du tourisme marocain.
- Le cuisinier Issu de la montagne de l'Atlas, le cuisinier est là pour vous régaler de ses plats à base de produits frais, bio, équilibrés et sains, ainsi que l'indispensable thé à la menthe (végétarisme possible).
- L'équipe locale et l'équipe de randonnée pour assurer le transport des bagages et de la logistique, une équipe chamelière originaire des contrées de Bani et de Zagora et ses vallées subsahariennes nous accompagne. Ils contribuent professionnellement et humainement à la qualité de notre voyage.

CE PRIX N'INCLUT PAS :

- Le repas du premier et du dernier jour en ville (un repas coûte quelques euros seulement)
- Frais de rapatriement en cas d'accident
- Assurance voyage (recommandée et proposée par l'agence lors de l'inscription)
- Dépenses personnelles
- Boissons autre que l'eau. (L'eau potable est incluse).

NOTES : Fin février, la température la nuit oscille entre 0 et 10, le jour entre 15 et 27.

Les marches et randonnées ne nécessitent pas d'être sportif mais si vous souhaitez marcher plus intensément ou longuement, c'est possible. Nous avons toujours trouver des moyens de satisfaire tout le monde. Une condition physique normale suffit.

FORMALITÉS OBLIGATOIRE POUR L'ENTREE SUR LE TERRITOIRE

> PASSEPORT :

Passeport Ressortissants de l'Union Européenne et Suisses : **passport en cours de validité et couvrant la durée de votre séjour au Maroc.**

Autres nationalités : se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade du Maroc. Nous vous conseillons de laisser une copie de vos papiers à votre domicile. En effet, en cas de perte, les photocopies facilitent les démarches administratives. Pas besoin de visa pour les ressortissants de l'Union Européenne, ni pour les Suisses, pour un séjour de moins de trois mois. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade du Maroc du pays concerné.

> COVID :

Plus aucune formalité n'est nécessaire.

MODALITES D'INSCRIPTION ET PAIEMENT

*Date de limite d'inscription :
1 mois avant le départ du séjour
(l'acompte fait office de confirmation)*

1/ VOUS TROUVEREZ LE BULLETIN D'INSCRIPTION DE L'AGENCE

joint à cette brochure (en page 11) ou en cliquant sur ce [lien](#)

2/ VOUS REMPLEISSEZ LE BULLETIN DE L'AGENCE

3/ VOUS RENVOYEZ LE BULLETIN DE L'AGENCE PAR EMAIL OU PAR COURRIER

4/ VOUS Y JOIGNEZ LE CHEQUE D'ACOMPTE OU UNE PREUVE DE VIREMENT

(Le versement de l'acompte est de 500 euros (coordonnées précisées sur le bulletin).

Si besoin, vous pouvez contacter Stéphane à l'agence :

LES VOYAGES D'YSIS - EVAZION SELECTOUR

59 av Edouard Herriot 82300 CAUSSADE

Tél : 05.63.03.89.09

mail : stephane@evazion.biz

QUELQUES INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

Hôtels : ils sont choisis sur la qualité des prestations proposées : charme remarquable, tranquillité absolue, qualité de l'accueil, services mis à la disposition des clients... Il s'agit d'hôtels 3* ou 4* (parfois plus) sélectionnés pour leur situation centrale afin de vous permettre d'accéder facilement aux sites et visites incontournables.

Riads : il s'agit d'un type d'hébergement exceptionnel : habitat traditionnel des centres urbains marocains, ces demeures anciennes organisées autour d'un patio sont des véritables joyaux cachés derrière les murs austères de la Médina.

En bivouac : en pleine nature sous tente igloo. La tente commune est mise à notre disposition ainsi que des tentes doubles et un matelas confortable par personne.

Repas : La gastronomie fait partie intégrante du patrimoine culturel marocain, et nous attachons une importance toute particulière à la qualité et à la variété de la nourriture. Tous les repas sont préparés par un cuisinier avec des produits bio locaux. La nourriture est abondante et délicieuse. Petit déjeuner : café, lait, fromage, thé, confitures, miel, beurre, pain grillé ou crêpes... Déjeuner : Plats chauds et variés... Goûté : thé à la menthe, biscuits ou crêpes... Dîner : plats locaux, harira, tagines, couscous, seffa...

Santé : Il s'agit d'être en condition physique fonctionnelle, mais aucun entraînement spécial n'est requis. Si un problème pour marcher survient, il est possible d'être transporté par un dromadaire.

Pendant la randonnée, il convient d'être autonome et d'emmener avec soi une gourde et une trousse à pharmacie (spray nasal sans huiles essentielles, pansements, paracétamol, antibiotiques O.R.L, anti-diarrhéique, écran total, baume pour les lèvres...).

Hygiène : Les seuls moments où nous pourrions prendre une douche seront le premier et dernier jour. Heureusement, l'air étant très sec dans le désert, la transpiration sèche très vite. Les lingettes nous sont utiles pour une hygiène minimum et tout se passe toujours très bien. Pour les toilettes, nous nous échappons dans la nature et ne laissons derrière nous **aucun papier toilette** ; d'où l'importance de ne pas oublier vos lingettes que vous rapportez à la poubelle du camp.

Vaccins conseillés (par les assurances), **aucun vaccin n'est obligatoire** : Il est souhaitable d'être immunisé contre : – diphtérie, tétanos, poliomyélite, – hépatites A et B – coqueluche et, éventuellement, contre la typhoïde et la rage.

COUTUMES ET SAVOIR VIVRE AU MAROC

Pendant votre randonnée, vous serez en contact avec une population, dévouée au labeur et amicale, extrêmement respectueuses de leurs traditions et coutumes. Respectez les coutumes locales, c'est faire preuve d'une courtoisie élémentaire envers un pays accueillant. Pour éviter les situations embarrassantes et les malentendus, conformez-vous aux usages.

Ce qui est conseillé : En général, on se déchausse avant d'entrer dans une pièce; c'est impératif lorsqu'on voit des chaussures déposées près de la porte. Parler à voix basse pendant le temps de prière des muletiers et éviter de passer devant eux car vous leur couperiez leur chemin vers la Mecque. De même, si vous passez devant un cimetière ou une mosquée pendant le temps de prière sachez être silencieux. Acceptez le thé à la menthe; geste d'hospitalité. Si vous avez envie de photographier une personne, n'hésitez pas à lui demander son autorisation. Si l'on est invité à partager un repas familial, on attendra pour commencer que le maître de maison ait dit « bismillah » (au nom de Dieu), on goûtera à tout sans pour autant se croire obligé de finir son assiette. Évitez de boire, de manger et de fumer en public pendant la période du ramadan. Évitez également de toucher les aliments avec la main gauche, considérée comme impure par la religion. En cas de sollicitations pour donner l'aumône, renseignez-vous auprès du guide. Quelques mots dits dans la langue feront bien plaisir... donc apprenez quelques petits mots avant de partir, les relations avec les Marocains en sauront d'autant facilitées.

A éviter : Porter une tenue vestimentaire incorrecte (short long conseillé, éviter les débardeurs pendant la traversée des villages). Photographier des gens sans leur accord. Ils ont le sentiment que vous leur volez leur âme. Refuser le thé si gentiment proposé. Critiquer ouvertement la religion, le prophète, la monarchie ou le roi. Prendre les aliments de votre main gauche. Elle est réservée aux ablutions ! Utilisez la main droite. Dans un plat commun, si vous êtes en famille, laissez le maître de maison ou la maîtresse partager la viande. Commencez par les légumes. Photographier des endroits qui peuvent avoir un intérêt militaire ou stratégique quelconque.

Argent et pourboires :

> Vous pourrez changer vos euros en dirhams ou retirer facilement des dirhams à l'aéroport d'arrivée ou lors de notre première journée sur la route en ATM (distributeurs). Habituellement les frais de change sont de $\pm 10\%$. Il est souvent difficile d'avoir des dirhams depuis la France étant donné que la monnaie locale n'est pas autorisée à sortir du territoire marocain.

> Il est de tradition de laisser un pourboire à l'équipe qui vous a accompagné pendant votre séjour. Le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), est accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale. Le dernier jour, le guide ou moi-même, rassemblera vos pourboires pour les donner dans une enveloppe au moment de quitter l'équipe. Comptez 40 euros (en euros ou en dirhams) que chacun laissera à l'équipe et qu'elle se répartira hiérarchiquement selon la coutume entre le guide, le cuisinier, les chameliers, les muletiers, et le chauffeur.

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

> Beaucoup de Marocains ont pris conscience des problèmes d'environnement, mais pas tous (en montagnes, désert), aussi une attitude éducative sera certainement profitable.

> Vous veillerez à **détruire ou emporter vos déchets** : papiers, sacs plastiques, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus à cet usage. Éviter de laisser certains déchets (qui vous apparaîtront simple, filtre de cigarette ...) sur place et les rapporter avec soi si le pays ne dispose pas d'infrastructure d'élimination de ces déchets. Par exemple: un papier toilette peut se brûler sur place.

> **La rareté de l'eau est aujourd'hui un problème mondial.** Même si le pays visité n'est pas a priori concerné par le manque, quelques réflexes doivent désormais faire partie du quotidien. Évitez le gaspillage, signaler les fuites éventuelles.

> En balade, dans certains écosystèmes fragiles, ne pas sortir des sentiers, limiter le piétinement, et **renoncer à cueillir des fleurs rares.**

> Veuillez respecter la population et traditions locales.

LISTE DU MATÉRIEL A EMPORTER

Sac de voyage : il doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, sans dépasser 23 kg (poids maximum autorisé en soute). Choisissez un sac de voyage souple sans armatures. Evitez les sacs rigides et les valises (car cela peut blesser le dos des dromadaires). N'oubliez pas qu'aucun liquide de plus de 100ml ni objet coupant de plus de 6cm ne doivent être transportés en cabine. Ceux-ci doivent être placés dans votre bagage enregistré en soute

Sac cabine : si vous souhaitez pour le complément
ou

Sac à dos de randonnée léger, d'une contenance de 5/10 litres environ. Il servira pour avoir avec soi pendant les marches dans le désert pour la journée, il est destiné à transporter quelques petites affaires : crème solaire, gourde, léger polaire ou chapeau, cahier, etc., et parfois une partie du pique-nique.

Sac de couchage à température de confort située entre 0° et 10° (février/mars) ou 10° et 15° (octobre), ou plus chaud pour les frileux. Sur ce sujet, il se peut que les nuits soient plus fraîches que prévues ou plus chaudes, aussi prévoyez par exemple des vêtements de nuit chauds pour ajuster votre confort plus facilement.

Vêtements :

Un chèche (parfois on aura le temps d'en acheter parfois non) ou une écharpe légère ou un châle pour se protéger de la chaleur et des vents de sable (visage et tête).

Un chapeau/casquette si vous ne mettez pas de chèche ou si vous voulez ça en plus...

T-shirts manches courtes ou manches longues. Les chemises sont souvent le plus pratique. 1 ou 2 manches longues conseillés pour le jours où on n'a pas envie de mettre la crème solaire sur les bras.

Veste légère/cape de pluie (mais la pluie dans le désert reste rare)

Un ou deux pantalons de randonnée très légers ou coton léger.

Un bonnet pour les soirées et nuits fraîches (on peut ne pas avoir de nuits fraîches...)

Pull/veste ou polaire contre la fraîcheur du soir, ou pour dormir avec en plus du duvet si besoin.

Quelques paires de chaussettes montantes pour la marche (les socquettes laissent passer le sable dans les chaussures, ce qui est désagréable et cause des ampoules).

Vêtement de nuit confortables et chauds.

L'équipement :

Lingettes épaisses (indispensables pour aller faire ses besoins : nous nous essuyions avec et les ramenons à la poubelle du bivouac prévue à cet effet). Vérifiez à ne pas prendre les lingettes désinfectantes qui sont irritantes... mais plutôt lingettes bébés.

Lampe de poche frontale (important).

Gourde (important) (conseil : 1,5L minimum. Au grand minimum 1L)

Sandales pour les promenades en ville.

Paire de chaussures de marche pour le désert. Préférez des chaussures montantes légères et hermétiques au sable, qui laissent respirer le pied. (Il y en a a decathlon spéciales désert, mais des chaussures normales de rando font l'affaire si vous les aimez bien).

(optionnel) Paire de tennis ou baskets légers pour les marches dans les regs (plateau fait de pierres). Bon compromis pour les moments où vous ne voulez ni sandale ni chaussure de randonnée.

Votre oreiller, si, comme moi votre sommeil dépend de votre oreiller !

Appareil photos (il ne sera pas toujours autorisé de prendre des photos pendant les marches en silence)

- Boules Quies.
- Lunettes de soleil.
- Crème solaire si besoin (elles ne sont pas moins chères au Maroc)
- Lunette de ski avec rebords en mousse et sans trous. Très utiles en cas de tempête de sable pour apprécier l'expérience (il se peut qu'il n'y ait pas de tempête de sable !).
- Un k-way ou une cape à pluie (en cas de pluie car cela peut arriver).
- Dentifrice et brosse à dent
- Pas de lessive.

La pharmacie personnelle :

Il est recommandé d'emporter une trousse d'urgence et vos médicaments personnels avec :

- ActiSouffre** (indispensable et le meilleur ici pour éviter la sècheresse nasale).
- Paracétamol**
- Pansements** (« double peau » pour les ampoules éventuelles).
- Antibiotique** (Clamoxyl).
- Imodium, Smecta, Spasfon.**
- Baume-lèvres.**
- Crème hydratante.**

Pour tout autre renseignement ou questionnement, écrivez-moi à :

Email : fredericflorens1@gmail.com

Site internet : www.fredericflorens.com

Téléphone : +33 7 85686908

À bientôt !





BULLETIN D'ADHESION

GRANDE RETRAITE DANS LE DESERT, AU PLUS PRES DU SILENCE :

APPRENDRE A TRAVERSER LA VIE

AVEC FREDERIC FLORENS ET ERIC SALAÜN

Date : DU 21 FEVRIER AU 2 MARS 2025

Prix par personne – Base Double : AU DEPART DE PARIS : 1 650 €

NOM & PRENOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL & VILLE : _____

TELEPHONE : _____ DATE NAISSANCE : _____

MAIL : _____

AEROPORT DE DEPART : PARIS

PARTICIPANTS – NOMBRE DE PERSONNES (1 bulletin par personne) :

NOM ET PRENOM : _____

NOM ET PRENOM : _____

LOGEMENT EN CHAMBRE :

- DOUBLE
- TWIN (2 lits séparés) à partager avec : _____
- INDIVIDUELLE : + 40 € (comprenant une nuit à l'arrivée et une nuit au retour)

Le prix inclut :

- Les vols AR Paris / Ouarzazate – avec ROYAL AIR MAROC avec bagage en soute de 23 kg ;
- Les transferts Aéroport /lieu du séjour aller et retour ;
- L'hébergement et les repas du petit-déjeuner du J2 au petit-déjeuner du J10 ;
- L'accompagnement de Frédéric et d'Eric ;
- Les activités indiquées sur le programme.

Le prix n'inclut pas :

- Votre préacheminement jusqu'à Paris Orly ;
- L'assurance annulation ou multirisque ;
- Les dépenses personnelles ;
- Le supplément chambre individuelle : 40 € ;
- Toute dépense non indiquée dans « Le prix inclut ».

PLANS DE VOL AU 26 JUIN 2024 :

21 février 2025 :

Paris Orly 18h20 / Casablanca 21h25 / Casablanca 23h20 / Ouarzazate 01h10 (+1)

2 mars 2025 :

Zagora 11h50 / Casablanca 13h35 / Casablanca 16h15 / Paris Orly 19h10

CONDITIONS DE PAIEMENT :

1^{er} acompte :

A la signature du présent bulletin d'information, versement d'un acompte de :

500 € - Cinq cents Euros

- Chèque (libellé à l'ordre d'Evazion) Chèque ANCV
 Carte bleue vad (*contactez l'agence*) Virement bancaire (*contactez l'agence*)

2^{ème} acompte au 22 octobre 2024 :

500 € - Cinq cents Euros

- Chèque (libellé à l'ordre d'Evazion) Chèque ANCV
 Carte bleue vad (*contactez l'agence*) Virement bancaire (*contactez l'agence*)

Solde au 22 janvier 2025 :

650 € - Six cent cinquante Euros

Il vous sera communiqué suivant l'aéroport de départ

- Chèque (libellé à l'ordre d'Evazion) Chèque ANCV
 Carte bleue vad (*contactez l'agence*) Virement bancaire (*contactez l'agence*)

CONDITIONS D'ANNULATION DU SEJOUR

Si l'annulation totale du voyage venait à être notifiée par le client, l'agence serait en droit de percevoir une pénalité ainsi calculée :

- A la signature du contrat jusqu'à 31 jours avant le départ : billet d'avion non remboursable, augmenté des frais d'annulations du billet ;
- Moins de 30 jours avant départ : 100 % de frais

FORMALITES :

Passeport en cours de validité couvrant au minimum la durée de votre séjour

(Merci de nous retourner une copie obligatoirement)

SOUSCRIPTION ASSURANCE :

ASSURANCE MULTIRISQUE : Oui Non + 62 €

*Détenteur d'une carte GOLD ou VISA PREMIER, prenez contact avec votre établissement bancaire avant de souscrire une assurance

Fait à _____ le _____

Signature du client

Vos contacts : STEPHANE (agence) / FREDERIC (enseignant)