

PROGRAMMA DI VIAGGIO  
Minitour Tour Sud e Kasbah in 4x4

---

---

**M A R O C C O**  
**R E T R E A T**  
Y O G A  
E X P E R I E N C E

---

---

**Tour di gruppo min da 12 a max 15 persone**

DAL 23 AL 30 NOVEMBRE 2024

SIMONETTA CORI - CONSULENTE VIAGGIO

[WWW.IVIAGGIDIBIANCA.IT](http://WWW.IVIAGGIDIBIANCA.IT)

[@IVIAGGIDIBIANCA.IT](https://www.instagram.com/IVIAGGIDIBIANCA.IT)

3401888400



# Marrakesh experience

**1° GIORNO (23/11/2024 – ARRIVO H. 20:35) : AEROPORTO MENARA DI MARRAKECH » MARRAKECH**

Partenza da Italia ed arrivo a Marrakesh.

**BEN ARRIVATI!**

In corrispondenza con l'arrivo del vostro volo, il nostro personale vi attenderà in Aeroporto "Menara" di Marrakech. Sistemazione in Riad, poi, a seconda dell'orario di arrivo, tempo libero per visitare la medina.

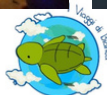
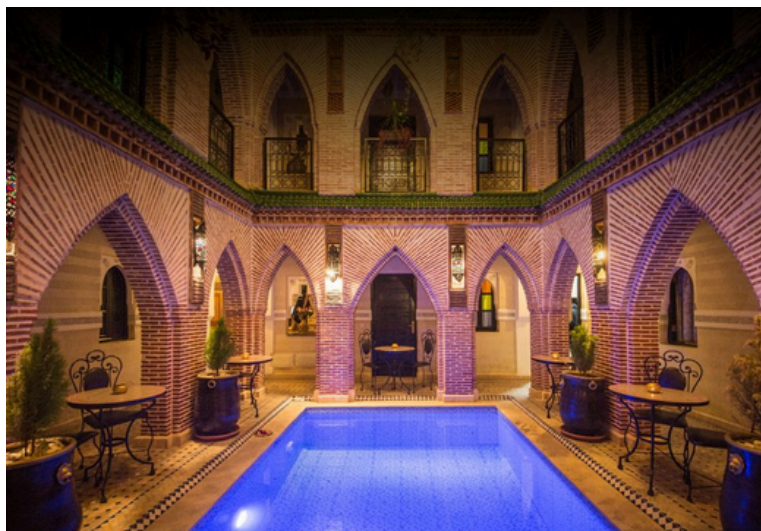
Cena e Sistemazione in Riad.

Ad accompagnarvi in questo viaggio, ci sarà Raffaella l'insegnante con esperienza Yoga

## OPERATIVO VOLI

**23/11/24 ROMA CIAMPINO - MARRAKECH/MENARA H: 17:10 - 23:35 - VOLO FR 8113**

**30/11/24 MARRAKECH/MENARA - ROMA/CIAMPINO H: 13:35 - 16:45- VOLO FR 8114**





## da Marrakesh a Zagora

**2° GIORNO (24/11/2024) : MARRAKECH » MONTAGNE ALTO ATLANTE » KSAR » VALLE DEL DRAA - ZAGORA**

Colazione in Riad. **ATTRAVERSIAMO L'ANTI-ATLANTE**

Dopo colazione si parte per Ouarzazate attraversando le alte montagne dell'Atlante sul passo del Col du Tichka (2260 metri), da dove si possono ammirare gli spettacolari paesaggi. Visita della kasbah Telouet, composta da due maestose kasbah edificate da un Pachà nel 12° secolo. Poi visita dello stupendo Ksar di Ait Benhaddou, uno splendido castello di sabbia adagiato come per magia in un campo di mandorli scenario di molti film famosi grazie ai suoi giochi di luce come Lawrence d'Arabia e Un the nel deserto. Ksar, che significa rocca forte fortificata, di tale fierezza da divenire patrimonio mondiale dell'UNESCO, unica al Sud del Marocco. Prosegui lungo la bella Valle del Draa, con il suo immenso palmeto fino Zagora. Cena e pernottamento in riad.



# da Zagora a Merzouga by Rissani

**3° GIORNO (25/11/2024): ZAGORA » TAMEGROUTE » N'KOB » TAZZARINE » » RISSANI » MERZOUGA**

Colazione in Riad. IL DESERTO CI ASPETTA!

Dopo colazione partenza per la visita dello Ksar di Tamnougalt, antica rocca forte dove è statogirato anche il film Il paziente inglese. La strada Agdz Rissani attraversa numerosi villaggi berberi. Sosta a Rissani per visitarne il vivace mercato locale e il bel giardino della moschea di Moulay Ali Cherif.

Poi proseguimento fino a Merzouga, alle porte del deserto Erg Chebbi, dove troverete i vostri dromedari e partirete per un camel trek sulle splendide dunedorate di circa un ora e mezza/due fino ad un accampamento tendato in stile berbero (In alternativa, è possibile raggiungere l'accampamento in jeep inveceche in dromedario).

Arrivo ad un accampamento tendato in stile berbero nel deserto e sistemazione.

Cena e pernottamento in accampamento sotto migliaia di stelle.





# Merzouga Tour del Deserto

**4° GIORNO (26/11/2024): MERZOUGA » RISSANI » GOLE DEL TODRA » QUARZAZATE**

Se lo desiderate, sveglia presto per attendere l'alba tra le dune e contemplare i meravigliosi colori del mattino.

Dopo la colazione si prenderà la Macchina per un tour fino alle caverne dove si trovano i fossili naturali del deserto, si passerà poi per il piccolo ed antico villaggio di HASSI LABIED e passeremo lungo il rally della Parigi Dakar e si passa per il deserto nero con le sue pietre vulcaniche.

Si arriva poi al villaggio di Kamlia, molto famoso per il festival di musica e danze che vi si svolge ogni anno durante la prima settimana di agosto. Da qui andremo a vedere il lago Dayet Srji con i suoi fenicotteri rosa. Si tornerà poi a Rissani dove mangeremo la pizza berbera con le sue 44 spezie in una casa Toaureg (Maison Touareg) con la quale conosceremo tradizioni, usi e costumi e ci verranno mostrati gli oggetti che qui arrivano con le carovane.

Rissani era un tempo la capitale economica del Marocco e il centro delle carovane in partenza per il deserto. Visiteremo poi le Kasba di questa cittadina.

Si tornerà poi al deserto Merzouga. Cena e pernottamento in kasbah





# Valle del Todra e Valle del Dades

5° GIORNO (27/11/2024) : MERZOUGA- ERFOUD- TODRA- VALLE DEL DADES- OURZAZATE

Colazione in Riad.

ULTIMA TAPPA: SI TORNA A MARRAKECH

Dopo colazione partenza per Erfoud dove ci fermeremo ad ammirare la lavorazione dei fossili di cui è ricca la zona. Proseguimento verso le Gole del Todra, incredibili gole intagliate nella montagna, alte oltre 300 metri. Passeggiata nelle gole poi si prosegue attraverso la Valle del Dades, chiamata la valle dalle mille kasbah per le numerose costruzioni tipiche di questa regione, in fango e paglia, che fungevano da fortezze per proteggere gli abitanti dagli attacchi di predoni.

Arrivo nelle gole del Dades visita delle gole e poi se continua a Ouarzazate Pernottamento e cena in Riad





DAR EL BACHA  
**MARRAKECH**  
MUSEUM

## Marrakesh experience

### 6° GIORNO (28/11/2024): MARRAKESH - VISITA GUIDATA DELLA MEDINA

Colazione in Riad e poi ANDIAMO A VISITARE LA MEDINA DI MARRAKECH (Patrimonio dell'Unesco).

Partenza alle 09:30 dal Riad per la visita con la nostra guida locale. Partiremo alla volta della famosa Piazza Jemaa el-Fna, luogo in cui si concentra la vita della città ove artigiani vendono i loro manufatti, commercianti berberi che portano i loro prodotti, la musica degli incantatori di serpenti e le donne che disegnano l'hennè, sono le immagini più colorate di un posto estremamente allegro e vitale grazie anche alla presenza del suo grande souk (mercato).

Marrakech si gira tranquillamente a piedi ed ecco che dopo una bella camminata arriviamo nel Quartiere Dar el Bacha dove visiteremo il museo delle Confluenze con tutti gli elementi dell'architettura araba (il Riad, lo zeillige, i gessi, gli intarsi in legno). Poi la Medersa Ben Youssef, la scuola coranica più grande del Marocco, la cui ristrutturazione è terminata nel 2022. Incontreremo il minareto della Koutoubia, uno dei monumenti islamici più belli del nord Africa e la cui torre propone ornamenti diversi su ogni lato.

Al termine della visita, tempo libero. Pernottamento in Riad.





# Essaouira

## 7° GIORNO (29/11/2024) : MARRAKECH » ESSAOUIRA » MARRAKECH

Colazione in Riad. ANDIAMO A SCOPRIRE LA CITTÀ DEGLI ALISEI

Dopo colazione partiremo in direzione di Essaouira. 170 km dividono Marrakech ed Essaouira, circa 3h in auto. Giornata a disposizione.

Affacciata sull'Atlantico, al centro di una baia incorniciata da lunghe spiagge deserte, cinta da mura poderose che la proteggono dal vento e dal mare, Essaouira è una pittoresca cittadina le cui origini si perdono nella storia. Scalo fenicio e centro di produzione della porpora, fu ricostruita e fortificata nel XVIII secolo con una medina, un porto e un mellah.

La scoperta della città è un invito alla passeggiata, verso il porto dove si costruiscono artigianalmente battelli da pesca, il mercato del pesce, il mercato delle spezie e i famosi bastioni fronte mare chiamati la Skala, esplorando negozietti e botteghe artigianali che occupano talvolta gli antichi depositi di munizioni o cogliendo i particolari architettonici di antichi archi arabescati nel cuore della vecchia medina.

L'artigianato di Essaouira è famoso per la lavorazione della radica di thuya, per le stoffe, mentre la produzione artistica, scultura e pittura, si incontra nelle numerose gallerie. Intorno alle 15:30 faremo rientro a Marrakech.

Pernottamento in Riad.

## 8° GIORNO (30/11/2024) : MARRAKECH » AEROPORTO MENARA »

Colazione in Riad. Trasferimento in aeroporto. Fine dei servizi.

In condizioni climatiche avverse l'itinerario potrebbe subire delle variazioni.

FINE DEI SERVIZI





---

---

**D E T T A G L I O**  
**V I A G G I O**

---

---



# Prezzo a persona in camera doppia. A partire da 1.650€

## LA QUOTA COMPRENDE:

- Volo Ryanair (dal 23/11/2024 al 30/11/2024) in tariffa regular con bagaglio a mano 10 kg;
- Tour come da programma (dal 23/11/2024 al 30/11/2024)
- Assistenza all'arrivo e partenza;
- Trattamento di Mezza pensione durante il tour;
- 8 giorni in tour con Pulmino;
- Carburante per l'intero viaggio;
- 7 pernottamenti, 7 cene e 7 colazioni;
- Guida Parlante italiano;
- Tour nel deserto con cammello;
- Visita guidata della Medina di Marrakech (servizio con Guida Turistica parlante italiano)
- Sessioni di yoga incluso (2 volte al giorno)
- Accompagnatrice da Italia Raffaella del Turco insegnante yoga star Alliance
- Assicurazione medico bagaglio e annullamento

## HOTEL PROPOSTI:

**MARRAKECH** Riad Challa o similare

**ZAGORA** Riad Lamane o similare

**MERZOUGA** Ksar Merzouga o similare

**OURZAZATE** Riad bouchedor o similare

**ESSAOUIRA** Hotel maison dusud o similare

## LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Pranzi e cene non menzionati nel programma
- Supplemento camera singola su richiesta
- Bevande
- Biglietti per musei e kasbahs
- Mance e spese personali
- Tutto quanto non indicato alla voce "il prezzo include"

Ti indico i dati che mi serviranno per procedere con la prenotazione:

- Nome e Cognome come da passaporto
- Data e Luogo di Nascita, Codice Fiscale
- Numero e Data di Rilascio e Scadenza del documento
- Indirizzo di residenza completo di CAP

In caso di variazione del numero dei viaggiatori, verrà rivista la proposta economica. Una eventuale interruzione anticipata del viaggio per vostra volontà, non darà seguito ad alcun tipo di rimborso.

**\*tutto soggetto a riconferma al momento della prenotazione**





# Alla scoperta del Marocco Centrale

Namasté a tutte/i,

il viaggio yoga in MAROCCO CENTRALE di (8 giorni / 7 notti) è realizzato su misura per offrire un'esperienza unica in un paesaggio fantastico fatto di torri, canyon, crepacci, pinnacoli e villaggi rupestri dai colori straordinari, che vanno dal rosso all'oro, dal verde al grigio.

Insieme a Raffaella, la vostra insegnante e coordinatrice per tutto il viaggio, sarete accompagnati in questa esperienza speciale ed autentica del Deserto del Sahara una destinazione che rappresenta un connubio unico tra paesaggi lunari e la vivace Marrakech.

L'insegnante, Raffaella del Turco si è formata nel 2018 in Italia presso l'Associazione Culturale Paramahansa Yogananda ed in India Om Shanti Om Yoga Ashram.

Le sue parole a riguardo:

“Amo condividere la potente connessione tra postura, respirazione e consapevolezza.

Mi piace pensare che lo yoga è accessibile in ogni luogo, a tutte/i, non importa l'età, il corpo e il livello.”

Questo viaggio sarà a contatto con la cultura locale, in un paese ricco di tradizioni ove svegliarsi presto al mattino o condividere al tramonto una pratica rigenerante sarà una coccola mentale e fisico che vi regalerete.


Siete pronti a vivere questo viaggio pazzesco in Marocco, immergendovi nelle pratiche dello Yoga?

Vi aspettiamo! Simonetta e Raffaella



 Raffaella Del Turco



 @lviaggidibianca  
di Simonetta Cori





# Yoga e programma giornaliero con Raffaella

## La pratica di Hatha Yoga

Attraverso la Pratica di Hatha Yoga, Meditazione e rilassamento profondo, andrai a scoprire la ricarica energetica naturale, attraverso i tuoi Chakra.

Chakra e' una parola Sanscrita il cui significato è quello di "ruota o disco" pronto a girare/vibrare, quando le energie divine le attivano.

I Chakra sono centri energetici di consapevolezza, in questo viaggio a contatto con la natura avrai modo di prendere coscienza della tua forza vitale.

Partecipa anche tu ad una indimenticabile esperienza nel cuore del Marocco, un'insieme di emozioni, una combinazione di benessere per il corpo e la mente, praticando a stretto contatto con la Natura si ritrova la sintonia con essa a 360' gradi.

Ogni giorno verranno proposte pratiche di Yoga e Meditazione adatte a tutti, anche per principianti.

L'insegnante Yoga che vi accompagnerà in questo percorso è Raffaella Del Turco, un'insegnante di Hatha Yoga, sorridente e solare, che ama fortemente tutto ciò che si occupa della cura del corpo e della mente.

Praticante di Hatha Yoga dall'età di 18 anni che ha conseguito il certificato per l'insegnamento, RYT 500 Yoga Alliance nel XXX .

Organizza corsi collettivi ed individuali sia online che di persona, inoltre organizza weekend Yoga in Toscana per tutti coloro che vogliono praticare. Viaggia con lei e riscopri te stesso/a!

Le varie pratiche si svolgeranno all'interno nel patio del riad oppure all'aperto nel deserto/spiaggia.

La pratica si svolge al mattino presto o al tramonto, in caso di escursioni all'alba/mattina presto\*.

\*Il programma può subire variazioni in base alle condizioni climatiche e metereologiche.



## Brevi consigli di viaggio

Per entrare in Marocco è richiesto Passaporto con validità in corso al momento dell'uscita dal Paese (il Marocco non richiede durata residuale). Non è ammesso l'ingresso con carta di identità.

- Non sono previste restrizioni / limitazioni sanitarie.
- La moneta locale (dirham) può essere cambiata in loco (non si può acquistare all'estero); l'euro è comunque accettato regolarmente, salvo per l'acquisto di servizi pubblici o nei supermercati.

Le carte di credito possono essere utilizzate per il prelievo, ma non è usuale pagare con carta di credito.

- La mancia è sempre gradita.
- Si suggerisce di portare con sé farmaci di base: paracetamolo, un antibiotico per lo stomaco, fermenti lattici. Evitare di mangiare con frequenza cibi freddi e bibite con ghiaccio è suggerito.
- È suggerito sottoscrivere una copertura assicurativa di annullamento viaggi.
- Per l'uscita dal Marocco in aereo, dovrai registrarti al Desk della Compagnia aerea, anche se viaggi con solo bagaglio a mano. La registrazione è obbligatoria.
- Droni: è severamente vietato introdurre i droni in Marocco, a meno che non siate Professionisti autorizzati. I controlli dei bagagli sono fiscali, sia all'arrivo che al rientro. Se individuato all'arrivo, il drone viene sequestrato e trattenuto nell'aeroporto di arrivo, questo significa che se riparti da un altro aeroporto dovrai tornare in quello di arrivo, pagare le spese di stoccaggio e viene valutato se applicare la multa che può arrivare fino a 1000 euro. Se viene individuato al rientro, viene confiscato con pagamento della multa e il rischio di una denuncia penale.
- Per qualunque delucidazione, non esitare a contattarci. L'obiettivo è far incontrare la nostra proposta con le vostre aspettative.

*Grazie per la fiducia!*

*Simonetta Cori*

*I Viaggi di bianca*

SIMONETTA CORI - CONSULENTE VIAGGIO

[WWW.IVIAGGIDIBIANCA.IT](http://WWW.IVIAGGIDIBIANCA.IT)

[@IVIAGGIDIBIANCA.IT](https://www.instagram.com/IVIAGGIDIBIANCA.IT)

3401888400