



# Trek yoga & pilates

du 5 au 12 octobre 2025



  
Elm Yoga

Association Moments de vie  
en Collaboration avec Elisa Cocquet.  
Accompagnatrice Sophie

# Séjours Epi-Curieux



Les séjours épi-curieux de **Moments de Vie** sont l'occasion de découvrir un pays, une population, une culture, tout en alliant plaisir et bien-être grâce à la gastronomie locale, aux treks dans le désert et au yoga !

Les séjours se font en petit comité pour une ambiance plus intime et un encadrement sur mesure !



# Le son du silence



Profitez d'une semaine loin du bruit du quotidien, un moment rien que pour vous.

## *le but:*

Reconnection à son essence à travers la submersion de la nature, des cours de yoga et pilates variés.

**Bienveillance, amour, partage au rdv.**

**Élisa**



# Le programme\*

● *Les cours de Pilates / Yoga* ●  
*tous niveaux*



● *Les treks* ●

*12 à 15 km par jour, adaptés à tous.*

**Dimanche 5 octobre 2025** : Départ pour le Maroc

Récupération des trekkeu(rs)euses à l'aéroport d'Errachidia en fin de soirée  
(Vol unique qui arrive autour de minuit )  
Transfert vers le bivouac avec une arrivée dans la nuit (4h de route environ)  
Nuit en bivouac

**Lundi 6 octobre 2025** :

«Grasse matinée».  
Petit déjeuner sur le bivouac, suivi d'un court trek (8-9km).  
Cours de yoga ou pilates pour récupérer du voyage.  
Soirée et Nuit au bivouac.

**Mardi 7 octobre 2025** :

Trek d'environ 15 km.  
Cours de yoga ou pilates au retour de la journée  
Soirée et nuit au bivouac.

**Mercredi 8 octobre 2025** :

Trek d'environ 15 km avec un **changement de bivouac**.  
Cours de yoga ou pilates en fin de journée  
Soirée et nuit au bivouac.



# Le programme\*



## Jeudi 9 octobre 2025 :

Trek d'environ 15 km  
Cours de Yoga/Pilates en fin de journée  
Soirée et nuit au bivouac.

## Vendredi 10 octobre 2025 :

**Trek d'environ 12 km** pour se rendre au **village berbère**.  
Cours de Yoga / Pilates en fin de journée  
Dernière soirée au Bivouac au rythme des percussions.  
Nuit au Bivouac.

## Samedi 11 octobre 2025 :

9h Départ du bivouac  
11h Arrivée à Merzouga «**lèche vitrines**» dans le village,  
**13h Déjeuner à l'auberge et farniente.**  
Dîner et nuit à l'auberge au pied des dunes de **Merzouga**.

## Dimanche 12 octobre 2025 :

Transfert vers l'aéroport d'Errachidia.

**\*Programme sujet à modifications avec quelques belles surprises en prévisions.**

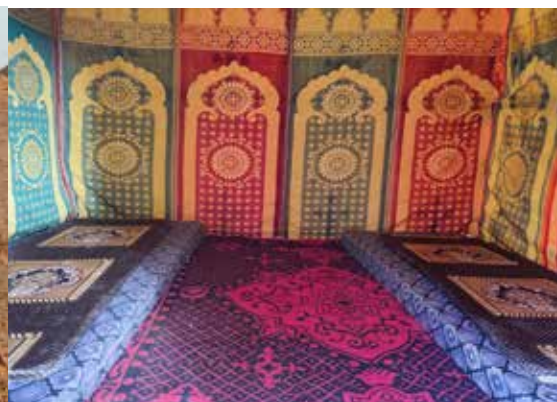


# Le bivouac



- Tentes de 9m2 avec 2 matelas en mousse ferme séparés et recouverts de draps housse + oreillers
- Tentes sanitaires avec WC à l'anglaise
- Tentes douches qui se prennent au seau d'eau à température ambiante
- Tente restaurant avec buffet marocain pour les dîners et petits-déjeuners (plats végétariens sur demande). Les déjeuners seront pris sur le parcours
- Zone de détente ou d'apéro avec poufs et tapis autour du feu

*L'aventure c'est oser sortir de sa zone de confort*



*Et si nous laissions le charme  
du désert agir...*

*Les treks*



Sophie

La zone d'**Ouzina** est idéale pour admirer une très grande variété de paysages en très peu de kilomètres.

Toujours accompagnés d'un guide, vous partirez sur des parcours très variés, en distances, en couleurs et en paysages.

En chemin vous rencontrerez les habitants du désert, les nomades, mais aussi des dromadaires, des chèvres et des ânes.  
Le désert n'est pas si désert !





*la professeure*



*de yoga*



*Elisa Cocquet*

Élisa est une jeune femme passionnée de yoga et d'enseignement.

Elle se forme tous les ans à de nouveaux outils qui touchent au yoga et à la santé physique et mentale plus globalement pour continuer à se nourrir, et transmettre de nouvelles choses à ces anciens et nouveaux élèves.

Élisa enseigne différents types de yoga : Vinyasa, Pilates, yin .. du plus doux, pour restaurer le corps au plus dynamique pour le maintenir en forme.

Elle adapte toujours son enseignement pour que chacun puisse se sentir intégré et à sa place. Les plus expérimentés sont challengés et les débutant ont des options pour qu'ils puissent comprendre pas à pas sagement, à leurs rythme.

Joviale, et bienveillante, son enseignement est lumineux, ludique, elle donne goût à la pratique du yoga et plus globalement à cet art de vivre de manière général





1250€ /personne

## le budget

### Le tarif comprend :

- L'adhésion à l'association
- Le pack de bienvenue (surprise)
- Les différents transferts au départ et jusqu'à l'aéroport d'Errachidia
- La pension complète sur 6 jours
- Les 6 nuits en tentes caïdales (sur la base d'une tente double)
- La nuit en auberge (sur la base d'une chambre double)
- Les 5 journées de trek accompagné
- La professeure de Yoga et Pilates présente toute la semaine (matériel sur place)
- La gestion des bagages et sécurité (3 accompagnateurs et un véhicule motorisé)

### Le tarif ne comprend pas :

- Les vols jusqu'à Errachidia
- Les boissons alcoolisées
- Les dépenses personnelles
- Les suppléments pour un hébergement en tente ou chambre single 120€
- Assurance rapatriement (obligatoire) et assurance annulation



Contact



Anne-D Bales-tier

&

Sophie Fabri



Association  
Moments de vie



+212 (0)7 70 50 19 18 (whatsapp) Maroc



associationmomentsdevie@gmail.com



associationmomentsdevie.fr