



DESERT SENSES
by HOTEL RIAD ALI
www.hotelriadalidesert.com



RETIR KOSMENT DESERT SENSES

**Estada de 8 dies al Riad Ali, Marroc.
Del 12 al 19 de setembre.**

Tallers, sessions de ioga, meditació, mildfulness, gestió d'estrés, relaxació, PNL-coaching transpersonal, risoteràpia, chi-kung, activitats i visites.

TALLERS, SESSIONS DE IOGA, MEDITACIÓ, MILDFULNESS, GESTIÓ D'ESTRÉS, RELAXACIÓ, PNL-COACHING TRANSPERSONAL, RISOTERÀPIA, CHI-KUNG, ACTIVITATS I VISITES.

Dia 12

Vol Barcelona/Errachidia

Recollida i trasllat a l'**Hotel Riad Ali**

Dia 13

- Ioga • Meditació
- Mindfulness • Gestió d'estrés
- Relaxació • Volta de les dunes
- Visita dels músics gnaues
- Risoteràpia • PNL- coaching transpersonal • Chi-kung
- Taller de música

Dia 14

- Ioga • Mercat de Rissani
- Herbolari • Taller de rajoles hidràuliques • Dinar a casa bereber
- Taller de cistelleria
- PNL- coaching transpersonal
- Chi-kung

Dia 15

- Ioga • Meditació • Mindfulness
- Gestió d'estrés • Relaxació
- PNL- coaching transpersonal
- Risoteràpia • Sortida en dromedaris per anar a dormir a les haines.
- Posta de sol • Meditació
- Mindfulness • Gestió d'estrés
- Relaxació • Sopar a les haines
- Tam tams

Dia 16

- Ioga • Ascensió a la Gran Duna a peu • Chi-kung • Taller de cuina
- Risoteràpia • PNL- coaching transpersonal
- Risoteràpia

Dia 17

- Ioga • Meditació • Mindfulness
- Gestió d'estrés • Relaxació
- Risoteràpia • PNL- coaching transpersonal
- Chi-kung

Dia 18

Desert de Merzouga-Fès

- Vall del Ziz
- Bosc de cedres
- Visita guiada de la Medina de Fèz

Dia 19

Trasllat a l'aeroport

Vol Fès/Barcelona



PRESSUPOST

El viatge inclou:

Allotjaments en riads
Pensió complerta
Tallers, visites i activitats
Guia acompanyant
Desplaçaments en 4x4 o Minibus
Excursió en dromedaris a les haimes
Assegurança d'anul·lació

El viatge no inclou:

Vols anada i tornada
Taxes aèries
Transfers aeroport
Begudes

Preu (mínim 4 persones) 1.180€ / p.p.
El preu pot variar segons la disponibilitat aèria,
a reconfirmar.

ACTIVITATS



VOLTA DE LES DUNES

Recorregut en 4x4 pel desert de l'Erg Chebbi.
Descoberta de l'entorn: les dunes, els nòmades...



MÚSICS GNAUES (visita)

Al poblat de Hamelilla hi coneixem els Gnaues, músics d'origen subsaharià, que han conservat la seva identitat a través de la seva música.



ACTIVITATS



TALLER DE CISTELLERIA AMB FULLA DE PALMERA

Els recursos de la natura, enmig dels palmerals del Tafilalet, els dàtils i les fulles de les palmeres.
Cistelleria de casa. A casa la Fàtima, la dona del Mustafa, paneres per fruita, per pa, per...
Punxó, una fulla i una altra i una altra... l'espiral va creixent.
Fàtima venim!



TALLER DE MÚSICA

Al Riad Ali, el Mohamed i el Hassan ens contagien els ritmes dels tam-tam.
Activitat per aprendre a tocar els tam-tam, jambees i castanyoles.



TALLER DE RAJOLES HIDRÀULIQUES

Al taller del Youssef, pigments, terra, ciment, motlles i premsa.
Fem rajoles.



TALLER DE CUINA: TAJINE

Tajine, couscous, harira... olor que arriba de la cuina. El lent xup xup dels productes de la terra.
El polsim de les espècies, riquesa de sabors.
Múnia i Aito, les cuineres, ens esperen per cuinar. Tajine de verdures tradicional. Ens farem el nostre propi àpat.



EXCURSIÓ EN DROMEDARIS A LES HAIMES

Caravanes de dromedaris. Dunes de sorra taronja. Cadència hipnòtica del moviment. Silenci.
Travessa pel desert fins al campament nòmada per dormir en haimes.

