

Marrakech og Sahara
17. - 24. November 2012



MAROKKO – YOGA, MAGEDANS OG ØRKENOPPLEVELSE

Bli med på en reise du sent vil glemme!



Magi i Marrakech

Marrakech har det største tradisjonelle markedet (souk) i Marokko, og det store torget Djemaa EL Fna skal være det travleste i Afrika. Her kan du handle alt fra klær, smykker og tepper, til krydder, eksotisk frukt og røkelse. På det store torget finnes spåkoner, slangetemmere, akrobater og gjøglere – en stemning som ikke kan beskrives med ord, men bare må oppleves!

Fra M'hamid og innover i Sahara

Sahara strekker seg over det nordlige Afrika, og er verdens største ørken. M'hamid er siste landsby før Sahara, og våre guider tar oss med derfra og inn i ørkenen til nomadecamper kalt bivouc. Sahara har en egen stillhet og ro, og mellom aktiviteter som sandboard og magedans, blir det tid til avslapping og bare være...

Reisen starter i Marrakech. Derfra kjører vi i landcruicer mot de fantastiske Atlas fjellene, besøker byene Kasbah, Ouarzazate og Draa dalen før vi overnatter på vårt hotell i Zagora. Neste dag går ferden videre til M'hamid. Der står dromedarene og venter på oss, og tar oss med på en uforglemmelig reise innover ørkenen. Duv bortover sanddynene, og ha lunsj i en oase. Opplev verdens vakreste solnedgang. Syng med nomadene rundt leirbålet, og la rytmene fylle hele deg... Vi lever som nomader i ørkenen i tre dager, og her får du muligheten til å prøve sandboard og magedans. Vår norske instruktør Iris Sofia er med oss på reisen og instruerer i magedans, Flow, Stretching og De 5 Tibetanske Ritene. De siste to dagene bor vi på hotell i Marrakech der du kan nyte spa og hammam. Vår lokale guide viser oss rundt i byen, og tar oss med på shopping i Medina - hjertet av Marrakech.

Gled deg til en eventyrlig reise - bli med Jomfrureiser og Iris til Marokko!





Dag 1 - Marrakech

Ankomst Marrakech og transfer til hotell Imperial Plaza 4*. Middag på hotellet og guidet tur i Medina og det magiske torget Djemaa El Fnaa.

Dag 2 - Zagora

07:30 - Flow og de 5 Tibetanske Ritene

08:15 - Frokost

09:30 - Avreise: Vi reiser østover i 4WD mot byen Zagora. På veien kjører vi over Atlas fjellene gjennom Tiz'n Tiscka passasjen, og stopper for lunsj i Kasbah. Etter lunsj passerer vi ørkenbyen Ouarzazate, og den vakre Draa dalen.

19:30 - Vi sjekker inn på vårt 4* hotell i Zagora, La Fibule Du Draa. Etter en lang dag med mange inntrykk inntar vi middag og en god natts søvn.

Dag 3 - M'hamid og Sahara

07:30 - Stretching og de 5 Tibetanske Ritene

08:15 - Frokost

09:30 - Avreise til landsbyen M'hamid. Underveis stopper vi i en butikk/museum hvor det er mulig å få kjøpt smykker og antikviteter. Vi spiser lunsj i M'hamid, og deretter er det 2,5 timers ridetur på dromedarer innover i ørkenen.

18:00 - Magedanskurs

20:00 - Middag og lokal folklore i campen

Dag 4 - Erg Chegagga

08:00 - De 5 Tibetanske Ritene og Stretching

08:45 - Frokost

10:00 - Dromedar tilbake til M'hamid. Derfra kjører vi videre i landcruiser, og på veien stopper vi i en oase og nyter en deilig lunsj. Deretter cruiser vi videre mot vår nye nomadecamp i de store sanddynene Erg Chegaga. Vel framme i campen er vi omgitt av sanddyner på alle kanter. Vi går opp på den høyeste av sanddynene og nyter stillheten og solnedgangen. For de som ønsker det, kan man bruke sandboard ned igjen til campen. Etter en god middag og lokal folklore, sitter vi ute og kikker på den fantastiske stjernehimmelen.

Dag 5 - Avslappning i campen

08:00 - De 5 Tibetanske Ritene og Stretching

09:00 - Frokost

Avslappning i campen

16:00 - Magedanskurs

Avslappning

Nyt solnedgangen og en god middag i campen



Duv bortover sanddynene på dromedarer.
Opplev verdens vakreste solnedgang.
Syng med nomadene rundt leirbålet, og la
rytmene fylle Saharas stillhet og hele deg...



Inkludert:

- Fly, skatter og avgifter
- All transport
- 3 daglige måltider
- 4 netter på 4 * hotel
- 3 netter camp
- Lokale guider
- Sjåfører
- Kameler og førere
- Lokal folklore
- Norsk triminstruktør
Iris Sofia
- Yoga/Stretching/Flow
- Magedanskurs

Ikke inkludert:

- Drikke
- Tips til guidene

For bestilling:

www.jomfrureiser.no

Tlf 67 55 80 80

Medlem RGF

Dag 6 - Tilbake til Marrakech

07:30 - De 5 Tibetanske Ritene og Flow

08:15 - Frokost

09:30 - Biltur tilbake til Marrakech. Vi stopper underveis for å spise lunsj, og besøker teppelandsbyen Taznake. Her kan du gjøre en god handel - men husk å prute! ;)

19:30 - Check inn og middag på hotell Imperial Plaza 4*

Dag 7 - Marrakech

08:00 - De 5 Tibetanske Ritene og Stretching

08:45 - Frokost

Dagen til egen disposisjon.

Mulighet for guidet tur rundt i byen, spa, hammam og shopping.

17:30 - Magedanskurs

20:00 - Middag på hotellet

Dag 8 - Hjemreise

08:00 - De 5 Tibetanske Ritene og Flow

08:45 - Frokost

Dagen til egen disposisjon

Hjemreise

NB. Vi tar forbehold om endringer i programmet!

Iris Sofia Pran Furtado

Norsk-portugisiske Iris er utdannet profesjonell magedanserinne, gruppetreningsinstruktør, tolk, blomstermedisin og Reiki Master terapeut. Orientalsk dans er hennes lidenskap, og hun har bred erfarining fra Norge, Brasil, Egypt og Portugal. Iris har samarbeidet med Jomfrureiser siden 2008, og vært leder på uttallige treningsreiser rundt om i verden. Det var etter en rundreise i Marokko hun ble inspirert til å lage denne spennende reisen. Les mer om Iris på www.irissofia.com

