



Du 6 au 12 mai 2018 Une semaine Qigong Homéo-Paléo Alimentation Vivante- dans l'Atlas marocain

Pourquoi ? :

- ✓ pour apprendre à se nourrir sainement, l'alimentation paléolithique ou ancestrale étant la mieux adaptée à la physiologie humaine.
- ✓ pour apprendre à percevoir, stimuler et faire circuler vos énergies, débusquer les mauvaises postures et retrouver la vitalité de votre corps.

Où ? : à la kasbah l'*Ermitage* dans la palmeraie de Skoura (atlas marocain) à 1 250 mètres d'altitude.

Comment ? : L'encadrement théorique et pratique sera assuré par :

- ✓ **Rajaa Chbani**, pharmacien homéopathe, diététicienne, phyto-aromatologue, consultante en alimentation Haute Vitalité à Marrakech.
- ✓ **Stéphane Corcuff**, chercheur à l'Institut d'Asie Orientale, professeur en études chinoises à Sciences-Po Lyon et enseignant de Qigong.
- ✓ **Isabelle Rossi**, présidente de l'APMH (Association Promotion de la Médecine Homéopathique) 13^{ème} édition du stage paléo à Skoura

Vous apprendrez ce qu'est la nutrition paléolithique, et comment élaborer des plats « paléo », avec les produits frais de la palmeraie de Skoura, l'identification et la cuisine des plantes sauvages comestibles.

La pratique du Qigong et d'activités physiques - gymnastique spécifique, vélo et marche dans le désert de pierre au pied de l'Atlas, aquagym - complètera votre remise en forme.

La mesure de paramètres cliniques (*poids, périmètre abdominal, pourcentage de la masse grasse, pH urinaire*), pratiquée à l'arrivée puis au départ du stage, vous permettra de constater les progrès accomplis.

Combien ? :

- 6 nuits en pension complète*
- 5 cours de cuisine paléo, vivante et des plantes sauvages
- 5 pratiques de 1 h 30 de Qigong (*du lundi au vendredi*)
- 4 conférences sur l'alimentation *paléo, vivante et des plantes sauvages*
- 1 conférence sur l'homéopathie et explication de votre « *terrain* » homéo
- 1 massage complet, de la tête au pied..
- 1 visite du grand souk du lundi à Skoura
- 1 ballade en vélo dans la palmeraie avec visite de la Kasbah d'Amridil (18^{ème} siècle)
- 1 soirée berbère avec musique folklorique

*Attention, les alcools, bien que paléo, ne sont pas compris dans le prix, vous pouvez en apporter de France ou du duty free

Participation aux frais de 499 €/p*en chambre double
(+ 150 € pour les chambres single sous réserve de disponibilité)



Un peu d'histoire et de géographie

L'Ermitage se situe dans la palmeraie de Skoura, au pied du Haut Atlas, et à 40km de la ville d'Ouarzazate au sud du Maroc. Ses coordonnées GPS :

+ 31° 3' 39.11 " & - 6° 35' 47.36"

Tél 00212 524 852 273

Mob 00212 624 55 76 67

Adresse : Oulad Amira -Skoura

La kasbah a été construite il y a une dizaine d'années avec l'aide d'artisans locaux selon les techniques traditionnelles et ancestrales. Elle est composée de 10 chambres, d'un salon et d'une salle à manger, comme il se doit autour d'un cloître !

La pratique du vélo, de l'équitation ou du dromadaire est possible dans la palmeraie.

Dans cette palmeraie, se trouve la célèbre Kasbah d'Amerhidil, haut lieu historique dont l'image illustre les billets marocains de 50 Dirhams (les anciens avec le Roi Hassan II). Skoura est une bourgade agricole située à 40 km à l'Est de Ouarzazate. Cette route vous mènera à la **vallée des roses** et aux **gorges du Dadès** ou dans le désert vers **Zagora-Tamegroute**. Elle est souvent nommée dans les guides touristiques "route des 1 000 Kasbahs".



ARRIVEE A SKOURA

L'aéroport le plus proche est celui d'Ouarzazate (40 km, 40 mn en taxi) ; il est desservi quotidiennement à partir de Casablanca ou 2 fois par semaine à partir de Paris par la RAM (Royal Air Maroc).

Vous pouvez aussi arriver par Marrakech, qui est à 220 km par une route magnifique, mais compter 5 h jusqu'à Skoura en car (10€) ou en taxi.

Nous pouvons vous réserver des taxis que ce soit au départ de l'aéroport de Ouarzazate (25 € par pers) ou de Marrakech (80 € par pers) dans les deux cas pour 2 pers par taxi (au prorata si plus ou moins de personnes)

Inscription stage paléo (à retourner le plus rapidement possible, nombre de places limité)

Pensez à vérifier la validité de votre passeport. Prenez votre billet d'avion le plus tôt possible, il en sera moins cher ! Ni vaccin ni visa pour entrer au Maroc.

Nom et prénom : _____ nombre pers : _____

Adresse postale : _____ CP VILLE : _____

Téléphone : _____ email : _____@_____

Arrivée, aéroport de : _____ date : _____ heure : _____ N°Vol _____

demande de taxi à l'aéroport : _____

Départ, aéroport de : _____ date : _____ heure : _____ N°Vol _____

Chèque de réservation de 499 € par pers. en chambre double et 649 € en single

(chèque à l'ordre de l'Apmh encaissé après votre séjour, à adresser

APMH :23 B, rue Bourget 69009 LYON)

Pour tout renseignement, contacter Isabelle Rossi au +33 (0)6 89 28 33 20

Mail : i.rossi@wanadoo.fr site <http://apmh.asso.fr>