

MAROC AVEC ARNAUD RIOU

DU 28 DÉCEMBRE 2017 AU 4 JANVIER 2018

« MÉDITATION ET ÉCOUTE DE SOI »

INFORMATIONS PRATIQUES

Convocation

Le 28 décembre 2017 à 05H00, vous êtes convoqué face aux comptoirs d'enregistrement de la compagnie **Royal Air Maroc** à l'aéroport **Paris ORLY Terminal Sud** où une collaboratrice Aora Voyages vous accueillera avec une pancarte « AORA VOYAGES ». Elle vous y remettra votre carnet de voyage, comprenant brochure et étiquette bagage.

Bagages

Chaque voyageur doit suivre les consignes des compagnies aériennes. Sur place, 1 sac à dos est préférable à une valise – vingt kilos maximum par personne – plus un sac en cabine – Prévoir un petit sac à dos (25 litres) pour les randonnées et le bivouac - Nous vous rappelons que vous êtes responsables de vos bagages durant tout le séjour. Veillez surtout, au moment des transferts à ce que votre sac soit bien chargé. Ne laissez pas visibles des objets de valeur durant le séjour ; c'est autant un souci de sécurité que de discrétion. Soyez vigilants dans les moments de transit ; changement de véhicule, déchargement ; ce sont dans ces moments là, lorsque nous sommes fatigués que peuvent avoir lieu des incidents.

Passeport

Au moment de votre inscription, vous vous engagez à disposer d'un passeport en cours de validité. Aucun visa n'est nécessaire pour les français. Pour les étrangers, vérifiez auprès des ambassades les formalités à accomplir. Aucun vaccin n'est requis. Si vous suivez un traitement médical, il vous appartient de prendre les précautions nécessaires avant le départ. Nous rencontrerons peu de commerce ou pharmacie durant le séjour.

Santé

Aucune vaccination n'est obligatoire, mais il est recommandé de se prémunir contre les hépatites A et B et la typhoïde.

Il convient de vérifier l'étendue et la validité au Maroc de la couverture médicale dont vous disposez. Les établissements hospitaliers peuvent notamment réclamer le paiement intégral des frais médicaux avant la sortie des patients sous réserve de poursuites judiciaires. Consultez votre médecin traitant avant le départ. Nous vous conseillons d'emporter avec vous une petite pharmacie composée : Antalgique, anti-diarrhéique, crème anti-inflammatoire, crème solaire, gel antiseptique pour les mains, crème apaisante pour les coups de soleil et brûlures, pansements (pour d'éventuelles ampoules aux pieds), médicaments personnels (n'oubliez pas d'emporter vos ordonnances médicales en cas de contrôle à la douane).

Monnaie et change

La monnaie marocaine est le **dirham (Dh)**. En nov-2017, 1 € vaut environ 11 Dh, ce taux étant assez stable depuis des années. Cette monnaie n'est pas convertible et vous êtes censé quitter le Maroc sans dirham en poche (vous pouvez les changer à l'aéroport si vous avez conservé le ticket de change ou le ticket de retrait par carte). Dans certains hôtels, et lors de vos achats dans les grandes médinas comme Marrakech, il est souvent possible de régler en euros. Dans ce cas, prenez bien sûr garde au taux de change utilisé. Dans les villes importantes, il y a des bureaux de change un peu partout, rattachés ou non à une banque. Les banques font aussi le change, mais leurs horaires sont plus limités. Chaque organisme peut appliquer son propre taux. Mais il varie assez peu d'un endroit à l'autre. Bref, il est aisé de changer au Maroc, et l'opération est plus avantageuse que le retrait d'espèces ou le paiement par carte, qui comportent des frais. À noter que les billets de banque doivent être en bon état pour le change, faute de quoi ils peuvent être refusés. Les distributeurs sont nombreux dans le pays et les cartes sont acceptées par la plupart des hôtels d'un certain niveau, ainsi que dans certains restaurants, magasins et stations-service. La carte la plus largement acceptée est la carte *Visa* (nombreux distributeurs). À noter que les commissions des banques marocaines étant élevées pour les commerçants, hôteliers et restaurateurs, le règlement par carte entraîne parfois une majoration de 2-3 %. C'est systématique pour un retrait au distributeur, dont la commission s'élève à environ 2 %, complétée d'une partie fixe de 3,50 à 6 €, débitée de votre compte bancaire. Du fait de cette partie fixe, mieux vaut éviter de retirer des petites sommes.

Argent

Normalement, Nous n'en aurons pas besoin durant le séjour, toutefois, une boutique est située près du Riad ; nous vous l'indiquerons, vous y trouverez quelques produits courants, ainsi que quelques bijoux et accessoires marocains. Vous pourrez payer en Euros. Bien qu'il soit d'usage de marchander dans les souks de Mar

rakech ; c'est même une tradition ; les prix annoncés dans cette boutique sont déjà négociés et meilleurs marchés que Marrakech ; les négociations insistantes y sont généralement mal venues. Prévoyez plutôt des espèces que vous pourrez changer facilement sur place.

A apporter avec vous

Nous vous recommandons de prendre un sac à dos plutôt qu'une valise ; inutile de trop vous charger ! Prenez avec vous un ou deux pantalons souples, un chaud et un moins chaud ; prévoyez une bonne polaire chaude pour les soirées. Les journées sont chaudes ; Plusieurs T-shirts ; Prévoyez lunettes de soleil et crème solaire. Prévoyez une crème anti moustique ou huiles essentielles (ils sont assez rares à cette saison, mais sait-on jamais ! ainsi qu'une lampe de poche. Prévoyez un sac de couchage pour la ou les nuits dans le désert. Les nuits peuvent descendre à 0° ; nous disposons de couvertures, mais elles ne viendront qu'en renfort. Vous pouvez prendre une paire de chaussures de marche, mais une bonne paire de baskets fait tout aussi bien l'affaire. Nous nous chaussons et déchaussons plusieurs fois par jour ; prévoyez des chaussures adaptées à cela ; vous trouverez des babouches sur place. Pour le stage, prévoyez un carnet pour écrire, un bandeau ou chech (vous en trouverez sur place si besoin). Le bivouac ne dispose pas de sanitaires. Vous apprendrez à vivre comme les nomades, proches de la nature, nous vous conseillons de prévoir des lingettes pour la toilette quotidienne.

MESSAGE D'ARNAUD RIOU

Je suis heureux de vous accueillir pour ce stage au désert. Cette fiche pratique devrait faciliter votre séjour et répondre aux questions que vous êtes susceptibles de vous poser. Merci de prendre un instant pour vous consacrer à sa lecture.

L'intention

Poser une intention, c'est donner du sens à nos actions quotidiennes. C'est pourquoi, le stage gagnera en intensité si vous clarifiez votre intention au moment de faire vos valises.

Chacun vient au désert pour une raison qui lui est propre, parfois intime. Une retraite dans le désert est une occasion de se retrouver, de se relier à sa source, de faire le point sur sa vie, de méditer. Le voyage dans le désert est un voyage intérieur autant qu'une rencontre avec les dunes ; la rencontre du monde extérieur passe par la rencontre de son monde intérieur...

L'introspection

A l'occasion de ce séjour, je vous encourage à vous intéresser autant à ce qui vous entoure : les autres, nos hôtes, nos guides, le désert - qu'à ce qui se joue à l'intérieur de vous : Vos émotions, votre ressenti. Nous parlerons beaucoup du fait d'être « témoin » de « développer la conscience » « d'être attentifs intérieurement ». Très probablement, durant ce séjour, vous serez surpris, émerveillé, peut être aussi désorienté, car le rythme du désert est différent de votre rythme habituel. Dans ces moments, ne perdez pas de vue que ce voyage au désert se déroule autant à l'extérieur de vous qu'à l'intérieur. Vous en reviendrez ainsi, nourri autant de ce que vous avez découvert dans les dunes, que de ce que vous avez appris de vous. Ce double regard « intérieur – extérieur » est la base de la méditation sur lequel nous nous appuyerons.

Le Silence

Tout dans le désert nous ramène au silence. La véritable rencontre avec soi et la méditation se traduit par le silence. Bien souvent, le silence s'imposera de lui-même. Il est toujours bienvenu. Parfois, certains ont peur du silence, cherchent à tout prix à bavarder, même lorsqu'ils marchent dans le sable. Si vous n'êtes pas familiarisé avec le silence, je vous encourage à le découvrir, à vous intéresser à lui, à l'accueillir, comme un ami ; car s'intéresser au silence, c'est s'intéresser à la

part la plus intime de vous-mêmes. Ainsi, à différents moments de la journée : au réveil, lors des marches méditatives et séances corporelles après la méditation du soir, nous préconiserons le silence. D'autres moments de la journée seront consacrés à la parole, à l'échange, à la découverte de chacun dans le groupe. C'est dans ces moments, justement, que je vous encourage à prendre la parole, à parler de vous, à vous engager, à exprimer ce que vous ressentez, à partager votre expérience. Nous respecterons autant la qualité du silence que la qualité du verbe échangé.

Mon approche

La voie de l'ACTE[®], que j'ai créée en 2006 est une approche de développement personnel qui intègre des outils issus du théâtre, des arts martiaux et de la méditation. Elle est une voie entre le développement personnel occidental et la sagesse orientale. Cette approche nous permet de mieux s'ancrer, développer son intuition. Ce travail sur le corps nous permettra de développer une meilleure conscience de l'ici et maintenant. Aucun pré requis n'est nécessaire pour aborder ces outils.

LE VOYAGE

Arrivés à Ouarzazate, Nous prendrons le minibus pour rejoindre le Riad Ma bonne étoile où nous sommes hébergés. Entre Ouarzazate et le Riad, nous voyageons à bord d'un minibus. Le voyage entre L'aéroport et le Riad dure environ 5 heures. La route est assez mauvaise et peut vous sembler longue ; Cette partie du voyage n'est pas la plus confortable ; le désert se mérite ! Merci de votre patience...

Les journées

Durant notre séjour, les journées alterneront des temps collectifs, des temps individuels et des temps en petits groupes. Le programme évoluant en fonction de l'énergie du groupe et de la progression de chacun, je vous donnerai tous les matins, le programme de la journée.

Le rythme du stage est adapté à l'équilibre de chacun. Qu'il s'agisse de la méditation, des exercices physiques ou des marches dans les dunes. Vous pourrez donc suivre intégralement le programme proposé. Si toutefois, malgré ces précautions, vous rencontriez une difficulté physique, ou un inconfort que vous avez du mal à dépasser, n'hésitez pas à m'en parler.

La marche

Les temps de marche sont très accessibles ; nous ne marcherons jamais très longtemps à l'exception des deux jours pour nous rendre au bivouac et pour y revenir ; nous avons ce jour là des dromadaires qui pourront vous porter si vous souhaitez.

Les temps off : Nous planifierons, chaque jour du temps « off », que vous pourrez utiliser à votre guise pour marcher, méditer, écrire, rencontrer les autres personnes du groupe. Nous vous encourageons, durant ces temps, à rester dans l'énergie du stage, à rester dans la conscience, de façon à ce que ces moments vous aident aussi à développer la vigilance de l'ici et maintenant. Le Riad est très grand et personne ne devrait manquer d'espace. D'un point de vue pratique, ne prenez pas l'initiative de partir seul dans les dunes ; on se perd facilement dans le désert.

Les repas

Qu'il s'agisse des repas pris au Riad, ou ceux organisés lors du bivouac du 31. Les repas sont équilibrés, sains et copieux. Merci de me prévenir dès le premier jour, si vous suivez un régime particulier. Ceux qui souhaitent suivre un régime

végétarien peuvent le suivre, dès lors qu'ils nous en avertissent dès notre arrivée. Il vous est juste demandé de ne pas changer de régime en cours de semaine ou à chaque repas pour permettre à la cuisine d'anticiper sur la préparation des repas. Par ailleurs, aucun alcool ne sera consommé durant le stage ; d'une part, car l'alcool est souvent associé à la détente et à la fête ; nous voulons inciter chacun à prendre conscience que détente et fête peuvent être non alcoolisés ; d'autre part ; le travail sur les énergies subtiles est totalement incompatible avec la consommation d'alcool ; enfin, nous sommes dans un pays musulman, même si beaucoup de marocains boivent (plus ou moins discrètement) ce n'est pas cette forme de convivialité que nous souhaitons partager avec eux.

Le Riad

Nous sommes accueillis dans un lieu exceptionnel, tant par son emplacement si près des dunes, que par la qualité de ses hôtes et de son accueil. Les rapports avec Roselyne, la « maîtresse de maison », sont excellents et se sont tissés avec le temps. Nous vous remercions de respecter le lieu et son énergie, notamment de ne pas pénétrer en cuisine ou dans le bureau. Durant le bivouac, vous ferez la connaissance de nos amis guides, cuisiniers, chameliers. Ils nous accompagnent et aiment partager ce moment avec nous. N'hésitez pas à les aborder, à parler avec eux. Tout en encourageant la convivialité et l'amitié, soyez vigilant à intégrer leur mode de vie ; les marocains sont très pudiques. Ils n'aiment pas les manifestations exacerbées d'émotions. Nous serons surtout accompagnés par des hommes ; les femmes sont plus discrètes et restent dans les Riads. Les codes de séduction sont différents entre les français et les marocains. Nous vous encourageons à les rencontrer, mais vous encourageons aussi à éviter toute attitude qui pourrait leur sembler équivoque ou ambivalente.

La discrétion

Je vous incite à être à l'écoute des autres personnes du groupe. Sachez tisser du lien si vous vous sentez en affinités, sachez rester discret face aux personnes qui ont besoin de silence et de solitude. Nous n'avons pas imposé de règles de silence comme c'est le cas dans beaucoup de retraites spirituelles, nous préférons encourager chacun au libre arbitre. Sachez sentir cela. Cette règle est d'autant plus importante dans les chambres. Préservez au maximum l'attention vigilante ; Sachez être à l'écoute de vous et de vos besoins tout en étant à l'écoute de l'autre et de ses besoins. Sachez également être à l'écoute de l'énergie du lieu.

Règles de vie

Bien que nous proposons un séjour dans un Riad confortable (eau courante, douches) la vie dans le désert demande de suivre un certain nombre de règles liées notamment à l'économie de l'eau et à la sécurité, ainsi qu'à la culture et traditions du pays. L'eau est précieuse, cette règle est d'autant plus vraie dans le désert. Le participant s'engage à vivre en harmonie avec ces règles.

Les cigarettes : Le stage est non fumeur. Le travail sur les énergies, sur la respiration et sur la méditation est difficilement compatible avec la cigarette. Si vous fumez, merci de vous isoler pour le faire. Vous pourrez fumer à l'extérieur du jardin et en dehors des endroits fréquentés par le groupe ; évitez notamment de fumer devant le Riad. Certains guides marocains font l'effort de ne pas fumer en notre présence ; c'est leur offrir du respect que de faire de même. Si vous souhaitez arrêter de fumer pendant ce voyage ; vous pourrez m'en parler au départ.

Les photos

Les paysages sont magnifiques et vous aurez l'occasion de prendre de belles photos. Toujours afin d'être conscients de votre comportement, attention toutefois à ce que votre retraite ne se transforme pas en marathon photographique. Les marocains n'apprécient pas forcément d'être pris en photo par dix personnes, simultanément, même s'ils sont photogéniques ! De plus cette attitude contribue souvent à créer une distance avec eux. Ils nous observent vivre autant que vous les observez. Ils ne vous le diront peut être pas, car c'est leur nature, mais ils n'en pensent pas moins. Développez la conscience du moment présent, et le respect de l'autre. Photographiez avec vos yeux et vous garderez les images dans votre cœur. Par ailleurs, nous pourrons au retour, pour ceux qui le souhaitent, échanger les photos prises, entre nous, ou les mettre en ligne, les moyens techniques aujourd'hui sont nombreux.

Téléphone

Nous vous encourageons à ne pas utiliser les portables et ordinateurs. Cette règle est importante si nous voulons continuer à ce que le désert nous dépayse ! et si vous voulez faire l'expérience de l'introspection. Toutefois, pour les urgences, sachez que certains opérateurs passent jusqu'au Riad. Si vous avez besoin d'appeler, durant le stage, merci de vous isoler pour le faire de façon à ce que le silence du désert nous touche jusqu'au Riad. Les téléphones doivent impérativement rester dans les chambres.

Météo

Le mois de décembre est une bonne période pour découvrir le désert. Les journées sont généralement clémentes. Au désert, il est difficile de savoir à l'avance combien de temps dure le vent. Pour les berbères, le vent fait partie du désert, c'est lui qui forme les dunes et le relief. Durant le séjour, les changements de température sont fréquents. Parfois grand soleil autour de 25° dans la journée, puis chute de quinze degrés lorsque le soleil se couche. Prévoyez avec vous de prendre une casquette, ou Cheich dans la journée, une polaire ou laine pour les soirées. Les cheichs sont en vente à la boutique.

Avant de partir...

Je vous invite avant de partir, à m'envoyer quelques lignes de présentation pour me dire qui vous êtes, ce qui vous a conduit à vous inscrire et quelles sont vos attentes par rapport à cette retraite. Merci de me rappeler si vous avez déjà suivi un stage avec moi et toute information qui vous semblerait importante à me communiquer avant le départ. Cela me permettra de vous accueillir au mieux. Vous pourrez m'écrire et cela restera confidentielle. arnaud@riou-communication.com

Inch Allah

Vous entendrez cette phrase bien souvent ici ! Les marocains ont la sagesse d'accepter ce qui les dépasse. Nos guides, cuisiniers et toute l'équipe du Riad feront toujours le maximum pour nous rendre le séjour agréable. Ils ont du mal à dire non ; ils font de leur mieux puis s'en remettent à la grâce de Dieu ; C'est Inch Allah ! Avec eux, il y a rarement de problème. Ils ont une faculté d'adaptation qui nous dépasse souvent et peut nous servir d'exemple sur bien des points. Je vous encourage à méditer sur cet état d'esprit durant le séjour.

Encadrement

Je serai présent avec vous durant toute la progression du séjour. Au-delà des séances de groupe, si vous souhaitez vous entretenir en privé avec moi, vous pouvez m'en avvertir, soit le matin, soit en début d'après-midi ; je trouverai toujours dans la mesure du possible, un temps pour vous accueillir au moment des pauses si nécessaire.

En conclusion :

Je souhaite que ces quelques recommandations ne soient pas vécues comme une contrainte, mais comme un fil conducteur. Il m'a semblé important de prendre en compte l'expérience des années précédentes pour optimiser ce séjour. Au-delà de toutes les recommandations d'ordre pratique, prenez soin à revenir à votre intention initiale. Tournez votre attention autant sur les dunes de sable que sur votre véritable richesse intérieure.

Car c'est bien le véritable cadeau du désert ; les kilomètres parcourus, les marches dans le sable, les caprices du temps sont là pour nous apprendre que le seul soleil qui peut véritablement nous réchauffer est au centre de nous-mêmes, il s'appelle le cœur.

Nous vous souhaitons un bon voyage,

Arnaud RIOU et L'équipe AORA VOYAGES.