Immersion dans le désert du Maroc (suite)

**Compléments d’informations :**

**Dans ce qui n’est pas compris dans le Tarif du séjour il faut tenir compte de ma rémunération qui est de 500€/personne pour toute la durée du séjour.**

**Je vous accompagne, à travers des ateliers de guérison et de guidance collectifs.**

 **Des veillées autour du feu.**

 **Possibilité de guidance individuelle.**

**Et je réponds présente à chaque moment de la journée et si besoin de la nuit .**

**Ce que vous aurez besoin dans votre sac à dos**

* **Une bonne paire de chaussures de marche et une paire de sandales pour aérer les pieds.**
* **Des vêtements amples et légers.**
* **Des pulls chauds pour le soir (les écarts de température entre jour et nuit peuvent être importants) et une petite veste coupe vent**
* **Pour se protéger la tête, vous pourrez vous procurer un « Chèche » sur place.**
* **Celui-ci vous protègera non seulement du soleil mais aussi du vent et du sable.**
* **Des lunettes de soleil et de la crème solaire (et bâton à lèvres pour les personnes sensibles à la sécheresse)**
* **Votre nécessaire de toilette (serviettes, …) et votre pharmacie personnelle, et de quoi soigner l’éventuelle « Turista » (anti diarrhée et anti fièvre), du désinfectant, des pansements et de quoi soulager les muscles endoloris si nécessaire.**
* **Du gel désinfectant pour les mains (des lingettes peuvent également êtres utiles, mais moins écologiques)**
* **Papier hygiénique, des allumettes (ou briquet) et des petits sacs pour brûler ou emporter vos déchets.**
* **Une gourde.**
* **Bien-sûr les meilleurs souvenirs restent dans la tête, mais si vous emportez un appareil photo, pensez à prendre de quoi le protéger du sable. (c'est vrai aussi pour les smartphones)**
* **Si vous avez besoin de recharge, pensez au chargeur solaire (pas de prises de courant dans le désert).**
* **Pour la nuit sous les étoiles, un sac de couchage (éventuellement avec un sac de soie), éventuellement un petit coussin**
* **Un matelas gonflable ou autogonflant, mais des matelas mousse sont à disposition pour ceux qui n’en ont pas, et 2 couvertures par personnes sont également à disposition.**
* **Une lampe de poche (idéalement une frontale, et idéalement avec lumière blanche et lumière rouge pour ne pas éblouir les autres).**
* **Le sac de voyage (ou sac à dos) est préféré à la valise rigide, mais prenez également un petit sac à dos juste pour vos affaires de la journée. (Les sacs de voyage sont portés par les dromadaires).**