



Tfno: 685 693 711 / 609 450 448  
Email: [info@inoutyoga.com](mailto:info@inoutyoga.com)  
Web: <http://www.inoutyogatravel.com/>

## Ficha viaje



### Marruecos Tierra y Agua. Julio 2020

¿Quieres conocer Marruecos en un viaje de crecimiento personal? Un viaje espiritual hacia la magnitud del Atlas africano, **el majestuoso Toubkal**, la refrescante y portuaria costa de **Essaouira** y el bullicioso y siempre vibrante **Marrakech**. Será también un viaje interior en el que disfrutaremos de la belleza del entorno, fluyendo en nuestras **prácticas de yoga** con el hilo conductor en el trabajo en los elementos: *El Toubkal*, nuestro fundamento, nuestra raíz, **la Tierra** de tus ancestros; ahondando en el disfrute del fluir en la mágica ciudad costera de *Essaouira*, **el Agua** de tu disfrute; y finalizando en el intenso *Marrakech* transitando nuestro poder personal, nuestra pasión, **el Fuego** de la alegría de vivir...

## Resumen del viaje

### Marruecos Tierra y Agua: Atlas, Toubkal, Essaouira y Marrakech del 2 al 9 de julio 2020

**Ven a vivir una experiencia en el país de los sentidos.**

Marruecos es intenso y dulce, es sabor, color, aroma a argán; es flor del desierto, montañas, zocos, kasbashes; es hospitalidad, sonrisa eterna, es fuerte en el paladar y suave en el corazón de su gente. Marruecos es inmensidad, es belleza, tradición y misterio...

Nuestro viaje comienza con la ascensión al **Jbel Toubkal** situado en la **Cordillera del Atlas**, en Marruecos, la montaña más alta del norte de África con sus 4.167 ms.n.m. de altitud. El pueblo de **Imllil**, desde donde parte la ruta, se encuentra aproximadamente a hora y media de Marrakech. Estos tres primeros días de ascenso nos sumergiremos en la fascinante cultura *bereber* y disfrutaremos de la amabilidad de su gente. Del alto Atlas continuaremos hacia la **costa atlántica** de Marruecos y pasar un relajado día en **Essaouira**, una ciudad costera empapada de arte y cultura tribal, su medina o casco histórico está catalogado por la Unesco como *Patrimonio de la Humanidad*.

Essaouira es una ciudad típicamente marroquí y uno de los lugares con mayor encanto del país. Disfruta de un buen clima durante casi todo el año, aunque destino muy popular entre los surfistas, ha conseguido escapar del turismo de masas. Meca de los hippies en la década de 1970, sigue siendo una ciudad de artistas y la frecuentan los viajeros independientes. Podremos pasear por su puerto, a través de **La Pote de la Marine**, que conduce a los muelles y asistir a la lonja de pescado y probar su pescado fresco a la plancha, visitar algún centro artístico como la **Galeire Damgaard**.

Desde la bahía de Essaouira se pueden ver las **Îles Purpuraires**, existe un santuario de ave donde pueden observarse entre otras especies, gaviotas y halcones de Eleonor, este último en peligro de extinción. Su playa es una de las mejores del país, e inspiró a Jimi Hendrix que vivió aquí durante años, a escribir su canción "Castles in the sand". Existe la posibilidad de alquilar equipos de surf para los amantes de este deporte o simplemente disfrutar de los atardeceres al sol degustando una refrescante cerveza de la zona. Finalizaremos este viaje en la vibrante ciudad de Marrakech donde podrás sumergirte en la singular vida de los *zocos*.

Déjate llevar y siente el latir único de Marruecos

El precio total del viaje: Desde 750€ / Early Bird: 650€ (antes del 2 de junio 2020)

## Itinerario ampliado

### Marruecos Tierra y Agua: Atlas, Toubkal, Essaouira y Marrakech del 2 al 9 de julio 2020

#### Día 1: IMLIL - M'ZIK

Llegada a Marrakech y Traslado Marrakech-Imlil-M'zik. Comida y paseo por los alrededores del Valle de Imlil. Recorreremos todos los pueblos de los alrededores de Imlil, Acheim, Tagardit, Targa e Imoula, y regresaremos por Anhene y M'zik (aproximadamente tres horas). Todo está regado por canales y lleno de nogales y maíz. Alojamiento en albergue

**Día 2: IMLIL - REFUGIO TAZARHART (3.000 ms.n.m.)** Desayuno y traslado. Nos juntaremos con nuestro guía y porteadores y comenzaremos el trekking. Ascenderemos el collado de Tizi n'Mzik para descender al Valle de Azzadene. Comida almuerzo. Continuamos nuestro camino hasta llegar a las cascadas de Irhoulidene. De aquí ascenderemos por un costado hasta llegar al Refugio de Tazarhart Duración de la marcha: 6 horas

#### Día 3: REFUGIO TAZARHART - REFUGIO NELTNER/MOUFLON. (3200 ms.n.m.)

Desayuno y salida hacia el refugio Neltner o Mouflon. Tras superar el collado, comenzamos el descenso hacia el valle donde se encuentran los refugios. Comida. Tarde libre. Cena y alojamiento en refugio. Dependiendo de las condiciones se realizará el paso por una u otra ruta. Duración de la marcha: 6/7 horas

#### DÍA 4: REFUGIO NELTNER/MOUFLON - CUMBRE TIMEZGIDA 4089 m. - CUMBRE RAS OUANKRIM (4083 ms.n.m.) - REFUGIO NELTNER/MOUFLON

Desayuno temprano para comenzar la ascensión hacia los picos Timezguida (4089 m) y Ras (4083 m). Tras disfrutar de ambas cumbres descendemos de nuevos hasta el refugio para disfrutar de la comida y descansar. Cena y alojamiento en refugio. Duración de la marcha: 8 horas

#### Día 5: REFUGIO NELTNER/MOUFLON - CUMBRE TOUBKAL (4.167 ms.n.m.) - REFUGIO NELTNER/MOUFLON - IMLIL

Desayuno muy temprano para empezar la ascensión al Toubkal. En 4/5 horas de ascensión llegaremos a la cumbre y tras disfrutar de la cima comenzamos el descenso hasta el refugio, que nos llevará unas 3 horas aproximadamente. Comida. Continuamos con el descenso hasta Imlil en otras 3 horas aproximadamente. Alojamiento y cena en albergue. Duración de la marcha: 11 horas

**Día 6 : ESSAOUIRA** Desayuno en albergue en M'zik y Transporte de Imlil a Essaouira día libre para visitar Essaouira. Alojamiento en hotel con desayuno (este día no incluye almuerzo ni cena)

#### Día 7: ESSAOUIRA - MARRAKECH

Día libre en para visitar Essaouira por la mañana por la tarde transporte a Marrakech dormir en Hotel

#### Día 8: REGRESO DESDE MARRAKECH

Transporte de hotel a aeropuerto (este día no se incluyen las comidas) Nota: Las prácticas de yoga y meditación se realizarán a lo largo del viaje y adaptándose a él.

El precio total del viaje: **Desde 750€ / Early Bird: 650€** (antes del 2 de junio 2020)



## Incluido

- Acompañantes de la Agencia InOut Yoga
- Las sesiones de yoga que aparecen en el programa realizadas por la profesora Alejandra Franquis
- Alojamiento
- Todas las comidas, excepto almuerzo y cena de los días 6 y 7 (Essaouira y Marrakech)
- Guías locales
- Todos los transportes locales

## No Incluido

- Vuelos. Nosotros lo gestionamos
- Seguro de viaje. Nosotros lo gestionamos
- Los almuerzos y cenas en Essaouira y Marrakech (días 6 y 7)
- Actividades que quieras realizar en Essaouira
- El alquiler del equipo de surf en Essaouira
- Propinas (obligatorio)
- Agua potable

## Hoteles

- Habitaciones compartidas
- IMLIL: Alojamiento en albergue
- Atlas: Refugio Neltner
- Essaouira: Hotel Alí
- Marrakech: Hotel Alí

## De interés

### De importancia general

Las prácticas de yoga se adaptarán al grupo, de manera que puedan realizarlas personas que no practican con asiduidad. Asimismo, ten en cuenta que algunas prácticas se realizarán al aire libre, en espacios naturales, y que esto conlleva a exponernos a la interacción con la flora y fauna del lugar.

En este viaje realizaremos un senderismo hacia el Toubkal, que se sitúa a unos 4.000m, te recomendamos si no estas acostumbrado a caminar que vayas realizando senderismos al aire para que tu cuerpo se vaya acostumbrando para que, llegado el momento, solo te preocupes por disfrutar del maravilloso Atlas. Desde In&Out Canarias realizamos senderismos grupales durante todo el año por la isla de Gran Canaria y otras, puedes consultar nuestras actividades desde [aquí](#)

El cambio de moneda se puede realizar en el Aeropuerto de Marrakech como en diferentes lugares del país, te iremos dando recomendaciones durante el viaje.

### Lo imprescindible:

- Pasaporte y 2 fotocopias. El pasaporte en vigor con una caducidad superior a 6 meses de la reserva del viaje.
- DNI
- El equipaje que puedes llevar en tu viaje dependerá desde donde salgas y la compañía de vuelos. Lo gestionamos nosotros

### Lo recomendable:

- Llevar entre 100€ y 150€
- Medicamentos necesarios (personal)
- Suplementos nutricionales necesarios (personal)
- Repelentes de mosquitos
- Saco de dormir, almohada o fundas de cama (opcional)
- Protección solar
- Gorra/ gorro y gafas de sol
- Comida para el viaje: frutos secos, fruta, snacks proteicos.
- Tenis, cholas, ropa de senderismo, mochila pequeña, bañador, toalla y todo lo que necesites en tu neceser personal
- Ropa cómoda para las prácticas de yoga
- Cargador del móvil y batería externa (opcional) o cámara de fotos. En Marruecos los enchufes son iguales que en España, no hace falta que lleves adaptador
- Libreta y bolígrafo para algunas de las actividades de yoga
- Esterilla de yoga
- Pequeña bolsa de tela o mochila plegable para pasear por la ciudad

¡LO MÁS IMPORTANTE QUE DEBES LLEVAR ES TU ENTUSIASMO, TOLERANCIA A LO DESCONOCIDO Y MUCHAS GANAS DE DISFRUTAR!