

MAROKO

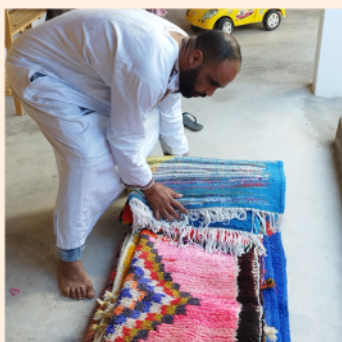
itinerár

10-DŇOVÝ ŽENSKÝ RETREAT

DÁTUM: 2.-13.MÁJ

CENA: 1450€

v celkovej cene je zahrnuté ubytovanie, program, presun cez Maroko na dvoch autách, stravovanie, umelecké workshopy, sprevádzanie soundhealingom, numerológiou, meditáciami a rôznymi ženskými aktivitami



**DEŇ 1: STRETNUTIE
NA LETISKU SMER
AGADIR**

V sobotu stretnutie na letisku vo Viedni, následne sa spoločne v Agadire presunieme autami do Ouled Teima a odtiaľ do kooperatívy* El Houaria v dedinke Ait Ali Ben Ahmed. Ubytovanie u Abdulovej rodiny** v kooperatíve.

Kooperatíva je miesto, kde sa stretávajú miestne tkáčky kobercov a ďalší remeselníci. Poskytuje im priestor, materiály aj podporu pri tvorbe a predaji ich výrobkov.

*Abdul založil kooperatívu na výrobu kobercov na svojom pozemku v dedinke Ait Ali Ben Ahmed. S rodinou býva hneď vedľa. Ubytované budeme v priestoroch jeho domácnosti, prípadne v nomádskom stane na dvore.



**DEŇ 2 NEDEĽA:
NA TRH ZA
KOBERCAMI!**

Počas prvého dňa si doprajeme pomalé naladenie na seba a atmosféru Maroka, kde čas plynie iným tempom. V spoločnom kruhu sa privítame, zazdieľame, čo máme na srdci, a vytvoríme priestor pre vzájomné spoznanie.

Pozrieme sa a vyskúšame si ako sa tkajú berberské koberce, zistíme čo to znamená utkať sto tisíc uzlíkov! Dáme si obed, marocký čaj, pôjdeme sa poprechádzať po dedinke Ait Ali Ben Ahmed, zahráme sa s Abdulovými dievčatami (dcérami Afnan, Hviždan a Miral), a možno nám Abdul ešte niečo vymyslí. Obed, večera, noc u Abdula.



**DEŇ 3 PONDELOK:
ARGÁNOVÁ KOOPERATÍVA,
TAROUDANT, PRÍCHOD DO
OÁZY V AGDZ**

Po raňajkách vyrazíme na cestu na juh. Vyberieme sa do „argánovej kooperatívy“, dozvieme sa/vyskúšame si ako sa vyrába argánový olej (hneď nám bude jasnejšie prečo je taký vzácny!) Na obed sa zastavíme v malebnom meste Taroudant, ktoré bolo v 16.storočí na chvíľku hlavným mestom Maroka. Souk (trh) v Taroudante je uvoľnenejšou obdobou toho v Marakéši a nemali by sme ho minúť.

Odtiaľ vyrazíme smer Sahara! Aby nám nebola cesta prídlhá urobíme si zastávku v oáznom mestečku Agdz. Na nasledujúce tri noci sa ubytujeme v Kasbah des Caids, starobylej hlinenej pevnosti v susednom Tamnougalte, ktorej časť bola zrenovovaná a pretvorená na čarovné ubytovanie a múzeum. Očakávaný príchod je večer.



**DEŇ 4 UTOROK:
V OÁZE**

Po raňajkách na terase si poprezeráme kasbah a múzeum, ktoré je jeho súčasťou, Hassan nám porozpráva o jeho minulosti. Vyberieme sa na prechádzku oázou*, t.j. rozľahlými datľovými sadmi, a keď vyhladneme dáme si na tienistej terase s výhľadom do oázy obed a posedíme si pri sladkom marockom čaji.

*Ak je vaša predstava o oáze taká, aká bola aj moja, že studnička a tri palmy, tak tento zážitok vás veľmi rýchlo vyvedie z omylu. Oáza vinúca sa dolinou Draa je dlhá takmer 200km!!!



**DEŇ 5 STREDA:
BERBER ART
WORKSHOP**

Na tento deň máme naplánovaný Berber art workshop (nechajte sa prekvapiť!). Je to doobedná aktivita, ale je úplne možné, že sa nám nebude chcieť hneď tak prestať. Preto sme pre vás naplánovali pomalé poobedie, ak budeme chcieť, alebo vládať, môžeme ísť na prechádzku hore oázou, naspäť do Agdz, dať si pomarančový džús na námestí či okuknúť obchody. Večer nás rozhybe Berber music night! Noc v kasbah.



**DEŇ 6 ŠTVRTOK:
A TERAZ UŽ NAOZAJ
VYRÁŽAME NA SAHARU!**

Skoro ráno, hneď po raňajkách, zahájime náš presun na Saharu. Cestou sa zastavíme v dedinke Tamegroute, ktorá je známa výrobou jedinečnej tamegroutskej keramiky. Oboznámime sa s výrobným procesom a budeme mať možnosť zadovážiť si jedinečné keramické kúsky priamo zo zdroja!

Obedujeme po ceste a neskôr podvečer konečne dorazíme na Saharu, do posledného mestečka na konci prašnej cesty - M'hamidu El Ghizlane - ďalej je už len púšť. Tu žijú Nomádi. S večerou nás privítajú u Brahimovej rodiny, a keď si zadovážime púštne šatky (kto bude chcieť) presunieme sa do Brahimovho kempu (2km), kde strávime pokojné chvíle na teraske či okolitých dunách. Noc v kempe.



**DEŇ 7 PIATOK:
WILDCAMPING NA
SAHARE**

Po raňajkách sa vyberieme spoznávať púštne mestečko M'hamid. Navštívime tamojšiu kasbah a lokálnu kooperatívu. Prekútráme poklady v miestnych obchodíkoch a pešo sa vyberieme naspäť do kempu. Po neskorom obede sa začneme pripravovať na náš púštny pochod. Zbalíme zásoby a neskôr popoludní vyrážame s ťavami do púšte na naše dobrodružstvo v nomádskom štýle. Putujeme púšťou, varíme na ohni, spíme v stane (na mäkkých matracoch 😊), alebo pod hviezdami. Debatujeme o živote, počúvame šepot piesku v nočnom vánku, žijeme život Nomádov.



**DEŇ 8 SOBOTA:
NA SAHARE**

Po raňajkách sa pomaly vydávame na cestu späť do kempu. Unavené slnkom a piesočným pochodom relaxujeme v kempe, na teraske či v hojdacej sieti. Pozdieľame si medzi sebou naše dojmy a pocity. Večera a noc v kempe.



**DEŇ 9 A 10 NEDEĽA &
PONDELOK:
HURÁ DO MARAKÉŠA!**

V nedeľu ráno sa skoro presúvame do Marakéša. Cesta je dlhá (počítame 10h. s prestávkami), na pol ceste sa zastavíme na obed. Ubytovanie v Marakéši v tradičnom riáde v medine (starom meste). Odovzdáme autá. Ubytujeme sa a čaká nás spoločná večera v meste.

Na ďalší deň v pondelok si spoločne (alebo aj každá sama - podľa pocitu) užijeme radosť z objavovania čarovných zákutí Marakéša. Trhy, paláce, záhrady. Učíme sa zjdenávať!



**DEŇ 11 PONDELOK: V
MARAKÉŠI**

Deň začneme návštevou v Tajnej záhrade (Le Jardin Secret) a potom sa prejdeme uličkami medíny k pánovi Toufikovi, ktorý nás priučí tradičnej maliarskej technike zvak. V Marakéši je veľké množstvo hammámov - tie pre turistov ľahko nájdete na každom kroku, ale čo by ste povedali na taký naozaj tradičný hammám v susedstve? Alebo by ste radšej zašli obdivovať zellige, tradičné umenie mozaiky, ktorou sú vyzdobené starobylé marakéšske paláce. Či chceli by ste sa radšej pomotkať Marakéšom sami?

Nakoniec nás čaká spoločná rozlúčková večera.

DEŇ 12: ODLET DOMOV

**V SKORÝCH RANNÝCH HODINÁCH SA PRESÚVAME NA LETISKO ODKIAĽ
LIETADLOM O 6:50 LETÍME DOMOV.**

Poznámka: Hore uvedený itinerár je orientačný - v realite je možné, že aj keď budeme mať aktivitu predom naplánovanú okolnosti nás presmerujú k nejakej alternatíve (pretože také Maroko je), preto je dobré putovať s otvorenou myslou a dôverou v proces 😊.

Počas jednotlivých dní sa budeme zaoberať numerológiou, rozhovormi, prácou s našou intuíciou, mindfulness cvičeniami. Niektoré rána si zacvičíme si jógu, ponoríme sa do soundhealingu, doprajeme si meditáciu.

Cena 1,450 Eur zahŕňa **všetky presuny v Maroku** (my budeme vaše osobné šoférky, bude to dobrodružnejšie, pretože môžeme zastaviť, kde budeme chcieť), **celé stravovanie počas pobytu, ubytovanie a 2 spoločné aktivity**, v rámci ktorých si vyrobíte suveníry, sprevádzanie od Simony vedomými aktivitami, sprevádzanie Marokom od Veroniky. Celý pobyt je stavaný tak, aby ste nemuseli na nič myslieť, čo sa týka jedla, ubytovania a programu!:)

Nezahŕňa letenky (spiatočná letenka sa pohybuje v hodnote 150-200€) a **cestovné poistenie, vodu** (každá si zodpovedne sledujeme pitný režim, 50 centov/1,5 lit.fľaša), **stravu mimo raňajok, obedov, večerí a vstupy do múzeí/palácov** v Marakéši. Výnimka je tiež **henna art**, pretože sa platí tip/tringelt priamo žene, ktorá vás zdobí (10/15/20 Eur, podľa ľubovôle) a **kúpa šatky na púšti** (ak budete mať záujem).

Pre informáciu, vstupné do palácov, múzeí a záhrad v Marakéši je 6 - 10 Eur.

Čo si zobrať so sebou?

- ľahké turistické topánky/topánky na chodenie + sandále
- odporúčame zbrať sa do batohov - veľký batoh + malý batoh (zbrať sa do veľkého batohu, malý batoh, alebo príručnú tašku, ktorá sa vám dobre nesie, si pribať na krátke výjazdy), ale aj s kufrom sa to bude dať zvládnuť 😊
- repelent
- dobré probiotiká (ako prevenciu proti tráviacim problémom)
- liek na hnačku
- pokrývku hlavy
- teplejšie oblečenie na večer/do hôr
- opaľovací krém
- slnečné okuliare

CELKOVÁ SUMA JE 1450€

Platba je rozdelená na 3 termíny.

V prípade záujmu o Marocký retreat je potrebné zaplatiť nevratnú zálohu v sume **300€**.

1 SPLÁTKA: **500€** je potrebná zaplatiť do konca januára

2 SPLÁTKA: zvyšok sumy **650€** je potrebné zaplatiť do konca marca

Tento retreat nie je len o oddychu – je o zážitku, ktorý mení perspektívu. Počas našej cesty naprieč Marokom sa ponoríme nielen do nádhernej krajiny, ale aj do jej srdca – spoznáme domácich, ich pohostinnosť a nahliadneme do ich každodenných životov.

Možno to nebude vždy pohodlné. Niekedy sa ocitneme mimo svojej zóny komfortu – v púšti, na cestách, v nových situáciách. Ale práve v týchto chvíľach zrejeme.

Tento retreat je iný než ostatné. Je o dobrodružstve, autenticite a našej ženskosti, na ktorú nahliadneme opäť trochu inak a lepšie spoznáme sami seba. Bude to určite zážitok na celý život.

Pridajte sa k nám, ste srdečne vítané !

Tešíme sa

Vero&Simona

