

MAROKO

Yoga Retreat

--- slow travel & adventure ---

MORE • HORY • MARAKÉŠ

Lety

Tam: Viedeň – Agadir, **4.7.2026**, let Ryanair 20:40 – 23:59

Späť: Marakéš – Budapešť, **15.7.2026**, let Ryanair 5:50 – 11:00

ITINERÁR

Maroko YOGA Retreat pod vedením Mili a Vero. Milena Minichová, alebo Mili, slovenská herrečka a inštruktorka jógy vás spolu s Vero, vedúcou marockého Zahora Projektu, prevedú – ako je už z názvu jasné - Marokom a jógou. Počas desiatich dní nášho spoločného dobrodružstva objavíme krásne, menej frekventované kúty Maroka, kde si necháme vyživiť naše duše a telá láskavými stretnutiami s tradičnou berberskou pohostinnosťou. Každý deň pobytu, ráno aj večer, sa budeme venovať jóge – jóge za šumenia morských vĺn na pláži, jóge na streche marakéšskeho riádu, jóge na terase obklopení horskými masívami Vysokého Atlasu. Voľné chvíle si vyplníme výletmi, workshopmi, alebo oddychom pri poháriku berberskej whisky (ako domáci nazývajú marocký mäťový čaj). Pridajte sa k nám! ♥

Agadir ➔ Aghroude 4.7. – 7.7.



Po prilete do Agadiru v poobedňajších hodinách vyzdvihneme dve autá, ktorými sa budeme počas celého výletu presúvať, a vyrazíme na približne hodinovú cestu na sever popri pobreží do dedinky Aghroude. Dedinka Aghroude je známa tiež pod menom Colour Village. Domáci umelci a obyvatelia premenili skromnú prímorskú dedinku na živé umelecké dielo, ktoré svojimi farbami reprezentuje okolité prostredie a lokálnu kultúru.

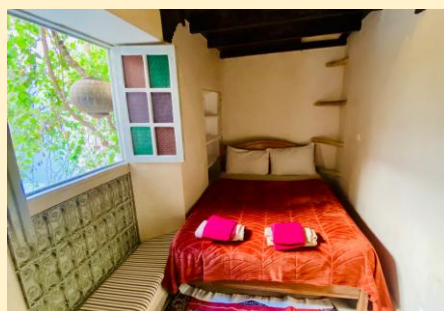
V Aghroude strávime tri noci a dva plné dni.

Prvý deň si trošku vydýchame. Venujeme ho zoznamovaniu sa medzi sebou a s naším novým prostredím. Zacvičíme si s Mili, vydáme sa objavovať Colour Village, poprechádzame sa po pláži. Kto by mal záujem, môže sa prihlásiť na hodinu surfovania, alebo si ísť zajazdiť na koni. Prípadne si môžeme dohodnúť cooking class a naučiť sa variť tradičný marocký tažín. Budeme sa riadiť podľa pocitu.



Druhý deň sa po jóge a raňajkách vydáme na výlet do Paradise Valley, kamenistého údolia posiateho palmami, banánovníkmi, olivovníkmi a figovými stromami, kde sa budeme môcť v jednom z jazieriek aj vykúpať.

Aghroude → Marakéš 7.7. – 10.7.



Po jóge s Mili a raňajkách vyrazíme na cestu do Marakéša. Cesta nás povedie cez Agafay desert, kde si dáme obed a vychutnáme výhľady na pieskové duny (bez toho, aby sme sa upiekli na škvarky – v tomto období sa neodporúča ísť hlbšie do púšte, kde teploty vedia dosiahnuť až 50°C). V Marakéši odparkujeme autá a ubytujeme sa v tradičnom riáde v centre medíny (starého mesta). Chvíľku si oddýchneme, zacvičíme a vyberieme sa pohľadať si večeru.

V Marakéši sa môžeme pohybovať ako skupinka, alebo každý individuálne, podľa toho ako sa dohodneme. Raňajky máme dohodnuté v riáde, ale kto bude chcieť môže sa s Vero vybrať okosťovať domáce špeciality, omeletu khlee, alebo raňajkovú polievku bissara.

Prvý deň sa po jóge a raňajkách vyberieme objavovať medinu – staré mesto.

Navštívime – spoločne alebo každý po svojej osi – marakéšske paláce, múzeá, záhrady. Stratíme sa v uličkách souku, kde na každom kroku natrafíme na krásne ručné výrobky, alebo dielne, z ktorých pochádzajú. V prípade záujmu vieme dohodnúť aj private viewing u Veronikinho dodávateľa kobercov. Pekným zážitkom je aj navštívenie lokálneho hammámu (verejných kúpeľov). Turistické hammámy, alebo spa nájdete v Marakéši na každom kroku, ale kto chce nájsť taký pre domácich, musí sa trochu posnažiť! Na večeru nás Vero zavedie na jedno špeciálne miesto, ďalšie z tých, na ktoré pri svojej prvej návšteve Marakéša asi nenatrafíte.

Druhý deň pokračujeme v našom marakéšskom dobrodružstve. S tými, ktorí budú mať záujem, si dohodneme umelecký workshop u pána Toufika – môžeme sa priučiť tradičnej maliarskej technike zwak, alebo si zhotovíme z kože svoju vlastnú kabelku. Ráno a večer nás samozrejme čaká Mili na jógamatke.

Marakéš ➔ Ait Bouguemez Valley 10.7. – 14.7.



Po jóge a raňajkách sa nalodíme na naše povozy a vydáme sa na cestu do hôr. Po ceste sa zastavíme v krásnej prírode a pôjdeme si pozrieť Iminifri Natural Bridge a blízky vodopád. Tu si dáme aj obed a po obede budeme pokračovať v ceste do “Doliny Šťastia”. Ait Bouguemez Valley je dlhá dolina medzi dvoma horskými hrebeňmi, pozdĺž ktorej sa pestujú jablká a orechy,

ktoré sú spolu s chovom oviec hlavnou zárobkovou činnosťou jej obyvateľov. Na tomto výnimočnom mieste strávime štyri noci a tri plné dni.

V jeden deň pôjdeme na túru (prispôsobenú schopnostiam našej skupiny), ktorá nás povedie cez okolité dedinky do Sidi Moussa, komunitnej sýpky na obilie. Zastavíme sa tiež v starom mlyne na obilie, na obed si urobíme piknik pod korunami stromov a budeme pokračovať ďalej – za stopami dinosaurov!

Na druhý deň, po jóge s Mili a raňajkách, sa vydáme na ďalší výlet po okolí, tentokrát ale pôjdeme na stretnutie s Malikou, Fadmou a Aichou, ktoré nám ukážu ako spracúvajú ovčiu vlnu z horských ovečiek, ktoré nazývajú Tirhallines, t.j. ovečky pútničky, a tak zachovávajú vedomosti a zručnosti svojich predkov. Obed si dáme pod stromami, a po obede, ak budeme vládať, vystúpame do horského sedla Tizin Ait Ouriat, aby sme sa pokochali dych berúcimi výhľadmi do doliny a na horu M'Goun.



Na tretí deň máme v pláne odviezť sa do vzdialenejšej dedinky a navštíviť Veronikinho dodávateľa kobercov, ktoré sú známe pod názvom Azilal (podľa hlavného mesta tejto oblasti), a ženy, ktoré ich tkajú. Účasť na tomto, ako aj na dvoch predchádzajúcich výletoch, je dobrovoľná. Ak budete cítiť potrebu stráviť tieto dni, alebo niektorý z nich, oddychom vo svojej vlastnej spoločnosti, nie je to problém.

Utorok 14.7. – po jóge a raňajkách nás čaká cesta naspäť do Marakéša. Ubytujeme sa v hosteli. V piatok majú zvyčajne všetko v Maroku zavreté, ale souk v Marakéši funguje, a ak po návrate do mesta a odovzdaní áut budeme ešte vládať, môžeme sa pomotkať medinou a nakúpiť na

souku darčeky, alebo poklady, po ktorých nám ešte srdcia budú pišťať. Naše krásne dobrodružstvo uzatvoríme spoločnou večerou.

Streda 15.7. – skoro ráno presun na letisko a odlet z Marakéša domov.

Poznámky:

Cena zájazdu je €1,550 a **zahŕňa** všetky presuny v rámci Maroka, ubytovanie, spoločné raňajky, obedy, večere, každodennú jógu, výlety a spoločné aktivity. Cena **nezahŕňa letenky a cestovné poistenie**, vstupy do múzeí, palácov a záhrad v Marakéši, individuálne aktivity (ak by sa niekto rozhodol radšej tráviť voľný čas sám), vodu – každý člen výpravy si zodpovedá za svoj vlastný pitný režim (cena 1,5 litrovej fľaše zodpovedá cca €0,50).

Náš výlet je retreat a dobrodružstvo zároveň. Všetko je zorganizované a nachystané, no treba sa pripraviť aj na to, že niekedy niečo nemusí výjsť presne tak ako sme si to naplánovali. Maroko nás pozýva cestovať s otvorenými očami, myslou a srdcom, a s láskavosťou a dôverou vnímať dary, ktoré nám štedro ponúka. ♥



Prihlásenie

Na retreat sa môžete prihlásiť priamo u Mili, alebo Vero, alebo cez kontaktný formulár na stránke www.zahoraproject.com. Prihláška sa stáva záväznou po uhradení zálohy €300.

Čo si zobrať so sebou?

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



Tešíme sa na Vás!

S láskou,

Mili a Vero



ZAHORA PROJECT x Milena Minichová

Morocco YOGA Retreat Júl 2026