

Diverse informasjon før avreise på «Ørkenopplevelser, magedans og yoga i eventyrlige Marokko»

24. februar – 3. mars 2018

Siri Ydstie, eier og daglig leder av Oslo Magedansstudio, ønsker deg hjertelig velkommen på denne reisen til magiske Marokko!

Reiserute

Vi starter reisen i Marrakech der vi besøker medinaen og tar hammam behandling (for de som ønsker). Etter en overnatting i den lekre riaden Zamzam (riad=tradisjonelt herskapshus omgjort til hotell), blir vi hentet av ørkencampens sjåfører. Dette er lokale berbere og verdens triveligste mennesker som gjør alt de kan for at vi skal ha en fin reise. I vår egen lille karavane av staute firehjulstrekkere bringes vi trygt over de sagnomsuste Atlasfjellene, og etter ca. 4 timers kjøring kommer vi til vårt første stopp: Ait Ben haddou - en såkalt ksar (befestet by) som står på UNESCOs verdensarvliste og er et «must see» for alle som reiser til Marokko. I disse unike omgivelsene får både dansen og yogaen en helt ny dimensjon.

Her overnatter vi på hotell, og dagen etter fortsetter vi gjennom Draa-dalens oaser og ut i Saharas sanddyner. Turen tar ca. 5,5 timer hvis man kjører direkte, men det blir både piknik, en rekke fotostopp og diverse handlemuligheter underveis, og garantert mye hygge og moro.

I Sahara ønskes vi velkommen av ørkencampens stab, nyter et deilig måltid tryllet fram i deres lille gourmetkjøkken, og kanskje blir det tromming, dans og sang rundt leirbålet allerede første kvelden? I ørkencampen, Adounia, bor vi i nomadetelt. Disse er tomannstelt med eget badrom med «ørkendusj» (dvs. bøtter med kaldt/varmt vann) og sandtoalett. De aller fleste opplever å sove ekstra godt på grunn av ørkenens stillhet og klare, rene luft. Dagene fylles av dans og yoga og for de som ønsker, blir det en innføring i dyrekommunikasjon. Ørkenen inviterer også til egentid og stillhet, og både soloppgang og – nedgang er ekstra stemningsfulle her ute. I løpet av dagene i Sahara er det også lagt inn en ridetur på kameler og en ørkenmeditasjon, for de som ønsker det.

Etter opplevelsrike dager i ørkenen, reiser vi tilbake til Marrakech og Riad ZamZam (ca. 9 timers kjøring med diverse stopp) og en siste kveld i Marokko. Det blir oppsummering, shoppingrunde for de som ønsker, og restauranttur med lokalt magedansshow (kanskje noen føler seg inspirert til å bli med i dansen?) før vi tar farvel med Marokko og våre nye venner og begynner å drømme om neste reise.



Aktiviteter og tilvalgsmuligheter:

Yoga og magedans:

- Morgenyoga: myk og rolig stretch. Introduksjon blir gitt
- Dans nybegynnere: nivået tilpasses de som ikke har danset i det hele tatt tidligere og de som har danset noe
- Dans øvet: nivået tilpasses de som har danset tidligere.

Hamam:

- I Riad Zamzam har de en nydelig hamam der det er mulig å få hamam-behandling (dampbad med hel kroppsvask).
- Dette er tilvalg og koster 300,-

Kamelriding:

- Dersom du ønsker, kan du være med på 1 times kamelriding i ørkenen – og det er en helt magisk opplevelse å ri kamel inn i solnedgangen.
- Dette er tilvalg og koster 300,-

Besøk Mhamid:

- Når vi er i ørkenen besøker vi Mhamid, en landsby ca. 40 minutters kjøring fra campen. Der besøker vi et museum med en ubeskrivelig guide (!) og en Kasbah skole. NB! Levestandarden er lav i området, og de som ønsker å ta med klær, sko, skrivesaker, tannbørster e.l. til barna på den lokale skolen er svært velkommen til å gjøre det.

Rommene

Vi må alle dele rom på turen. Det kan være utfordrende for mange, så vi ber om at alle tar mest mulig hensyn til hverandre og respekterer hverandres behov. Det betyr også at man må være flinke til å kommunisere egne behov (innen rimelighetens grenser selvfølgelig). Hvis noen har behov for å ha stillhet på rommet f.eks. på morgenen eller har behov for en ettermiddagshvil er det helt ok, og det er den som har behov for ro/hvile som har førsteprioritet på valg. Har man behov for å prate eller høre musikk e.l. går man bare ut av rommet – og ut i de lekre fellesrommene i riaden. Det kan være lurt å ta med ørepropper hvis man er sensitiv for lyder.



Klima

Temperaturen er forventet å ligge på behagelige 25 og 30 grader. Men det kan bli kjøligere på kvelden/natten, særlig i ørkenen – så ta gjerne med varmere klær til kvelden (ullgenser, fleece, tynn dunjakke e.l.).

Transport og transfer

Vi bruker følgende fligheter:

Oslo-Gardermoen – Marrakech, lørdag 24. feb 2018, kl. 12:00 – 15:50, flight: DY1698

Marrakech - Oslo-Gardermoen, lørdag 3. mar 2018, kl. 16:40 – 22:40, flight DY1699

Transfer t/r flyplassen i Marrakech er inkludert i prisen på de anbefalte flighetene.

Til og fra ørkenen kjører vi i gode firehjulstrekkere med sertifiserte sjåførere.

Penger og valuta:

Valutaen heter dirham (MAD) og 100 MAD tilsvarer 86 NOK.

Ta gjerne med noe kontanter (det er masse spennende å få kjøpt – særlig på markedet i Marrakech). Eksempelvis: keramikk, messinglamper og tepper. Du kan ta ut penger i bankautomat på Gardermoen.

Ta med bankkort slik at du kan ta ut penger på stedet eller handle med kortet direkte i butikker og restauranter. Det finnes bankautomater på flyplassen og i Marrakech.

NB! Det kan være lurt å åpne regionssperren på bankkortet ditt – slik at det kan brukes i Afrika. Det finnes en funksjon for dette i mange av nettbankene, eller ta kontakt med banken.

Vaksinering

Mer om vaksinering kan du lese her:

https://www.vaksinekart.org/default.aspx#country_content

Pass

Pass må være gyldig 3 måneder etter innreise i Marokko.



Helse og reiseforsikring

Alle må ha reiseforsikring som også dekker eventuell hjemsendelse. For å ha nødvendig informasjon i tilfelle en nødsituasjon vil vi sende ut en spørreundersøkelse der vi ber om informasjon om forsikringsselskapets nødnummer og polisenummer på forsikringen, samt informasjon om eventuell alvorlig sykdom eller medisiner du er avhengig av.

Forslag til pakkeliste

- Ta med en ikke-full koffert – mye spennende å få kjøpt
- Treningstøy til yoga/dans: myke klær som f.eks. tights, t-skjorte, varme sokker
- Det er yogamatter på stedet – men om du ønsker kan du ta med deg din egen. Ellers anbefaler vi de praktiske og miljøvennlige reiseyogamattene til Lumiyoga (www.lumiyoga.no)
- Har du eget myntbelte ta det gjerne med. Har du ikke kan du låne på stedet (så langt det rekker☺)
- Ønsker du å opptre – ta med egen magedansedrakt
- Antrekk til festmiddag
- Gode klær og sko til bilturen
- Åpne sko som sandaler, flip flops e.l. til bruk i ørkenen
- Solhatt/caps
- Solbriller
- Bag eller dagstursekk til shopping, bilturen o.l.
- Ull/fleece/tynn dunjakke til kveldene
- Drikkeflaske til vann
- Lommelykt/hodelykt
- Solkrem
- Øreplugger, hvis følsom for lyder om natten
- Hotellet har shampo, dusjsåpe, bodylotion og håndklær – men ta med deg dine personlige toalettartikler
- Kamera
- Lader til mobiltelefon
- Reisesykepill (hvis du vet du blir bilsyk)
- Forslagsvis: probiotika før/under turen for å styrke tarmens gode bakterier, gjør tarmen mer motstandsdyktig
- Forslagsvis: glukose–elektrolyttmikstur (i tilfelle diare)



Dagsprogram

Her er dagsprogrammet for reisen. Dette er en opplevelsesreise i et land med helt annen infrastruktur enn Norge, og det gjelder å ha et åpent sinn og en innstilling om at her kan det skje uforutsette endringer – så det er forbehold om endringer underveis. Dere kan imidlertid være helt trygge på at vi vil gjøre alt vi kan for å legge til rette for en fantastisk opplevelse for hver og en av dere!

Dag	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
Dato	Lør 24.02	Søn 25.02	Man 26.02	Tirs 27.02	Ons 28.02	Tors 01.03	Fre 02.03	Lør 03.03
Overnattingssted	Zamzam	Zamzam	Ait Ben Haddou	Camp Adounia	Camp Adounia	Camp Adounia	Camp Adounia	Zamzam
Reiseprogram	Pick up flyplass, Ankomst Zamzam ca. 18:00	Marrakech	Kl. 09:00: avreise fra Zamzam - ca. 4 timers bilkjøring over Atlasfjellene til Ait Ben Haddou. Ankomst lunsj. Explore Ait Ben Haddou	Avreise fra Ait Ben Haddou, ca. kl. 10. Gjennom Draa dalen. Stopp på teppebutikk, keramikkerverksted. Ankomst camp ca 16:00	I ørkenen	Morgenmeditasjon, 07:00 - 07:30. I ørkenen	Kl. 09:00: avreise camp - ankomst Zamzam 18:00	Marrakech. Avreise flyplass ca. kl. 13:30
7:30 - 8:15		Morgen-yoga	Morgen-yoga	Morgen-yoga	Morgen-yoga	Morgen-yoga	Morgen-yoga	Morgen-yoga
8:30 - 9:30		Frokost Zamzam	Frokost Zamzam	Frokost Ait ben Haddou	Frokost camp	Frokost camp	Frokost camp	Frokost Zamzam
9:30 - 10:30		Magedans nybegynner			Magedans nybegynner	Magedans nybegynner		Magedans (felles)
10:30 - 13:00		Hamam*/ tur i souken (før og etter lunsj)						Hamam
13:00 - 14:00		Lunsj Zamzam	Lunsj Ait Ben Haddou	Lunsj: piknik underveis	Lunsj camp	Lunsj camp	Lunsj underveis	Lunsj Zamzam
16:00 - 17:00		Magedans (øvet)	Magedans (felles)	Magedans (felles) 17-18	Magedans øvet	Magedans øvet		
17:00 - 18:00			Magedans (øvet)					
20:00 - 21:00	Middag Zamzam	Middag Zamzam	Middag Ait Ben Haddou	Middag camp	Middag camp	Show, middag og fullmånevandring i ørkenen (for dem som vil)	Middag ute m/ magedans underholdning **	
Tilvalgsaktiviteter	Hamam	Hamam			Kamelriding v/solnedgang. Ca. kl. 18*	Besøk i Mhamid*		

* Hamam og kamelriding er tilvalg **Middag betales av den enkelte

Kleskode

Marokko er et muslimsk land – og med store forskjeller på by og land. Rent generelt bør man dekke til skuldre og knær og ikke ha store utringninger. Dette gjelder enda mer på landet enn i Marrakech. På festmiddagen vår kan man pynte seg vestlig.

Hva er inkludert i prisen:

- Transfer t/r flyplass Marrakech
- All transport på destinasjonen i gode 4x4 bilder
- Alle måltider utenom middag siste kvelden
- 3 netter på boutique hotell (delt rom, eget bad)
- 4 netter i luksuscamp i ørkenen (delt rom, eget bad)
- Lokale guider, sjåførere og kokker
- Magedans (nybegynner og øvet) og yogaklasser m/Siri Ydstie
- Innføring i temaet dyrekommunikasjon for de som ønsker. Av Siri Ydstie

Ikke inkludert:

- Festmiddag siste kvelden
- Tips
- Ekstra drikke og snacks på bilturene

Velkommen😊

Vi gleder oss til å ha deg med på reisen!

Kontaktinformasjon

Mobil Siri: +47 91836653

Mobil Anniken: +47 92041017

