



Du 5 au 11 mai 2013
Une semaine
« Homéo - Paléo »
dans le grand sud
marocain

Pourquoi ? :

- ✓ pour apprendre à se nourrir sainement, l'alimentation paléolithique ou ancestrale étant la mieux adaptée à la physiologie humaine.
- ✓ Pour se former ou se perfectionner en homéopathie familiale.

Où ? : à la kasbah l'*Ermitage* dans la palmeraie de Skoura (sud marocain) à 1 200 mètres d'altitude.

Comment ? : L'encadrement théorique et pratique sera assuré par :

- ✓ **Christine Arnoux**, *médecin homéopathe, past-présidente d'HSF-France*
- ✓ **Monique Schwebel**, *médecin en nutrition-santé, présidente de l'association Kousmine française.*
- ✓ **Isabelle Rossi**, *présidente de l'APMH (Association Promotion de la Médecine Homéopathique)*

Vous apprendrez ce qu'est la nutrition paléolithique, et comment élaborer des plats « paléo », avec les produits frais de la palmeraie de Skoura (fruits, légumes, viandes, poissons..).

La pratique d'activités physiques - gymnastique spécifique, vélo et marche dans le désert de pierre au pied de l'Atlas - complétera votre remise en forme.

La mesure de paramètres cliniques (*poids, périmètre abdominal, pourcentage de la masse grasse, pH urinaire*), pratiquée à l'arrivée puis au départ du stage, vous permettra de constater les progrès accomplis.

Combien ? :

- 6 nuits en pension complète
- 5 cours de cuisine paléo
- 2 conférences sur l'alimentation *paléo*
- 5 ateliers homéo-familiales
- 1 massage complet, de la tête au pied..
- 2 sorties touristiques autour de la palmeraie
- 1 soirée berbère avec méchoui et danse folklorique
- Wi-fi gratuit.

Pour la somme forfaitaire de 399 €/p*
(+ 100 € pour les chambres single)



COTE PRATIQUE



L'Ermitage se situe dans la palmeraie de Skoura, au pied du Haut Atlas, et à 40km de la ville d'Ouarzazate au sud du Maroc.

Ses coordonnées GPS :

+ 31° 3' 39.11 " & - 6° 35' 47.36"

*Vous pouvez aussi suivre les flèches de la maison d'hôtes **Jardins de Skoura**, qui sont nos plus proches voisins.*

Elle a été construite il y a une dizaine d'année avec l'aide d'artisans locaux selon les techniques traditionnelles et ancestrales. L'Ermitage est composé de 10 chambres, d'un salon et d'une salle à manger, comme il se doit autour d'un cloître !

La pratique du vélo, de l'équitation ou du dromadaire est possible dans la palmeraie.

Dans cette palmeraie, se trouve la célèbre Kasbah d'Amerhidil, haut lieu historique dont l'image illustre les billets marocains de 50 Dirhams (les anciens avec le Roi Hassan II). Skoura est une bourgade agricole située à 40 km à l'Est de Ouarzazate. Cette route vous mènera à la **vallée des roses** et aux **gorges du Dadès** ou dans le désert vers **Zagora-Tamegroute**. Elle est souvent nommée dans les guides touristiques "route des 1 000 Kasbahs".

Pour arriver à Skoura, il faut d'abord rejoindre **Ouarzazate**, sauf si vous arrivez de l'Est (Merzouga, Mideldt, Fès) :

■ **En avion**, il y a au minimum un **vol quotidien depuis Casablanca** (en soirée), des **vols directs depuis Paris Orly** (Air France, Royal Air Maroc et parfois, easyjet, jet 4 you).. Il vous faudra 45 minutes pour arriver chez nous (possibilité de location de voiture ou service d'accueil par nos soins). **De l'aéroport à Skoura le taxi** pour 1 à 4 personnes vous coûtera 30 euros. Nous pouvons vous le réserver.

■ **En auto**, si vous avez le temps, par la route depuis **Marrakech**, (plusieurs vols directs quotidiens de différentes villes d'Europe), vous traverserez l'Atlas par le col de Tizi-n-Tichka à 2 260 m. Comptez 3 h1/2 sans arrêt. **Un Taxi de Marrakech à Skoura** vous coûtera de 100 à 130 euros. Cela ne coûte pas plus cher qu'une voiture de location, c'est moins fatiguant, vous pouvez admirer le paysage et vous ne risquez pas vous faire prendre par les radars qui sont très présents sur les routes marocaines.

■ **En bus**, vous pouvez également prendre le bus à la **gare routière de Marrakech** qui arrive jusqu'à **Skoura**. Pour une ou deux personnes c'est la version la plus économique.

Fiche d'inscription (à retourner le plus rapidement possible, nombre de places limité)

(Pensez à vérifier la validité de votre passeport, et que vous êtes bien assuré pour les activités sportives, hors compétition)

Nom et prénom : _____ nombre pers : _____

Adresse postale : _____ CP VILLE : _____

Téléphone : _____ email : _____@_____

Arrivée, aéroport de : _____ date : _____ heure : _____

Demande de taxi à l'aéroport : _____

Départ, aéroport de : _____ date : _____ heure : _____

Envoi d'un chèque de réservation de 399 € par personne en chambre double et 499 € en chambre simple (*chèque à l'ordre de l'APMH, encaissé qu'après votre séjour et à adresser à APMH, 13 chemin de Montauban 69005 LYON*)

**Pour tout renseignement, contacter Isabelle Rossi au +33 (0)6 89 28 33 20
Ou pour quand vous serez au Maroc +212 (0)6 70 93 07 02**