



Marocco

CON OCCHI DI DONNA, PER LA GIORNATA DELLA DONNA

2-8 marzo 2026



Un modo nuovo e alternativo per scoprire il Marocco

PERCHE' PROPRIO PER LA GIORNATA DELLA DONNA

L'8 marzo è l'occasione perfetta per celebrarsi. In un mondo che ci chiede di correre, gestire, risolvere...questo **viaggio è un invito a rallentare, respirare e ricaricare le energie**. In una terra come il **Marocco**, dove ritmo e tradizioni culturali si intrecciano, **avremo l'occasione per ritrovare quella parte di noi più autentica**, che sa e vuole muoversi senza timore.

Non è importante l'età, **né avere esperienza con pratiche corporee**: basta voler vivere qualcosa di autentico. Con curiosità e apertura.

Si parte da sconosciute... e si torna con nuove amiche e tanta voglia di ripartire.

DI COSA SI TRATTA

Una **settimana di immersione nella magia del Marocco**, tra paesaggi spettacolari e **momenti giornalieri dedicati al corpo, alla creatività e alla condivisione**.

- **Il corpo:** sarà lo **strumento e non solo l'involucro**, per creare connessione con noi stesse e il mondo intorno.
- **La danza, il movimento espressivo:** sarà la **pratica e l'energia** per l'acquisizione di un linguaggio antico, universale, che libera emozioni e creatività.
- **La poesia:** sarà **l'otre e la riflessione**, che raccoglierà e ci restituirà emozioni, immagini e pensieri generati da questa immersione nel flusso della vita.

In particolare faremo esperienza di:

- pratiche di **risveglio muscolare** e percettivo del proprio corpo ogni mattina
- **Qi Gong** per radicamento ed energia
- **Camminate consapevoli** nella natura
- Pratiche di **movimento giornaliero** per sciogliere tensioni e ritrovare fluidità e armonia
- **Condivisioni informali**, in luoghi suggestivi
- **Momenti di scrittura creativa** per lasciare traccia del proprio viaggio
- Momenti di riflessione guidata, **per ascoltare e ascoltarsi**

Nota: è consigliato portare con sé quaderno e penne per scrivere, un telo di media grandezza per le attività corporee.

Programma

2 marzo, lunedì BOLOGNA / CASABLANCA / MARRAKECH

Ritrovo dei partecipanti all'aeroporto di Bologna; operazioni d'imbarco e partenza per Marrakech, transitando per Casablanca. Pasti a bordo. All'arrivo incontro con la guida e trasferimento in albergo. Pasto libero.

3 marzo, martedì MARRAKECH

- *Focus: Terra*, per radicarci e ritrovare centratrice in noi stesse

Dopo la prima colazione dedichiamo la giornata alla visita di **Marrakech**, città imperiale fondata nel 1071 d.C. e importante centro economico ricco di moschee, palazzi e giardini. La **medina** è una cittadella medievale fortificata, intessuta di stradine labirintiche in cui si susseguono diversi di suk molto affollati, che vendono stoffe, ceramiche e gioielli. Iniziamo dall'esterno della Moschea Koutoubia, Dar El Pacha, Madrasa Ben Youssef. Dopo il pranzo, raggiungiamo la città vecchia e la splendida piazza centrale di Marrakech Djemaa El Fna, attorno alla quale si è sviluppata tutta la medina, centro pulsante di questa città che sembra non dormire mai! Cena e pernottamento in albergo.

<https://grandplazamarrakech.com/>

4 marzo, mercoledì MARRAKECH / ESSAOUIRA

- *Focus: Acqua*, per imparare a fluire e lasciar andare

In tempo utile partiamo per **Essaouira**, una pittoresca cittadina di mare dalle case bianche le cui origini si perdono nella storia. Fu scalo fenicio e centro di produzione della porpora; villaggio di pescatori, fu ricostruita e fortificata nel XVIII secolo con una medina, un porto e un mellah (quartiere ebraico). Animata e cosmopolita, ospita un festival seguitissimo di musica "Gnawa" e numerose gallerie d'arte. La delimita un bellissimo porto animato, dove si costruiscono in maniera artigianale piccoli pescherecci.



Visita della città e al termine pranzo e tempo libero per una passeggiata ossigenante sulla spiaggia, bagnata dall'energetico Oceano Atlantico.

<https://www.hotelriad-mimouna.com/fr>

5 marzo, giovedì DESERTO AGAFAY / MARRAKECH

- Focus: **Fuoco**, per risvegliare passione ed energia

Dopo la prima colazione partiamo per una affascinante escursione nel **deserto di Aghafay**. Qui colline di roccia brulla e arida si estendono a perdita d'occhio, alternate a canyon scavati dall'erosione e punteggiate da alcuni villaggi berberi. Sullo sfondo le cime innevate della catena dell'Atlante. I colori dominanti in questo paesaggio lunare sono l'ocra e il marrone, che contrastano con l'azzurro brillante del cielo e in alcuni punti chiazze di vegetazione rivelano la presenza di piccole oasi. In mini van ci addentriamo nel deserto per arrivare al campo tendato dove facciamo una "**cammellata**" sui dromedari (non inclusa). Cena beduina nel campo tendato e al termine rientro a Marrakech. Pernottamento.

6 marzo, venerdì MARRAKECH

- Focus: **Aria**, per respirare, alleggerirci e fare spazio al nuovo

Giornata libera a **Marrakech** per attività proposte dalla nostra educatrice di danza e/o per frequentare il centro benessere dell'albergo che ha un bell' Hammam e fornisce molti servizi alla persona. Cena e pernottamento in albergo.

7 marzo, sabato MARRAKECH / VALLE D'OURIKA

- Focus: **Donna**, il quinto elemento: colei che integra, trasforma e crea

In mattinata partiamo in direzione della valle, attraversando un paesaggio naturale molto suggestivo. Percorrendo la **Valle dell'Ourika**, costeggiamo il fiume omonimo che, lungo il suo corso crea suggestive cascate e ci imbattiamo in paesini tipicamente berberi dove avremo la possibilità di vedere la vita tradizionale berbera dei paesini di montagna. La prima sosta è al villaggio di **Aghmat**, sito archeologico di origine berbera, antica capitale della regione prima della fondazione di Marrakech, dove gli scavi archeologici hanno messo in luce imponenti rovine. Visitiamo un enorme hammam intatto, con le tre sale, interamente costruito di mattoni cotti e i resti della moschea e della cittadella fortificata. Raggiungiamo il villaggio di **Tafza** dove visitiamo un ecomuseo berbero, situato in una casa tradizionale interamente restaurata: il museo ospita una collezione di tappeti, gioielli, fotografie e vasellame. Si continua costeggiando il fiume in una vegetazione che si fa più fitta e ricca fra terrazze coltivate, villaggi, mercati.

Pranzo libero. Al ritorno, facciamo una sosta al famoso giardino di **Andrè Heller**, dove la sua visione botanica prende vita nei **giardini Anima**: l'artista coniuga la natura all'arte, attraverso un percorso naturalistico dove si fondono opere d'arte importanti e specie botaniche: una copia del pensatore di Rodin autografata, 3 piatti di Picasso e tanti altri oggetti artistici.

Ci rilasseremo sulla bella terrazza del Giardino dove è possibile gustare uno snack bio (non incluso nella quota). Rientriamo a **Marrakech**, per la cena e pernottamento.

8 marzo, domenica MARRAKECH / BOLOGNA

Dopo la prima colazione, trasferimento in aeroporto e partenza alle ore 10,35 con volo Royal per Bologna transitando per Casablanca. Fine dell'esperienza.



Scheda del viaggio

Quota di partecipazione in camera doppia

Minimo 22 persone	€ 1.430,00
Minimo 15 persone	€ 1.590,00

Supplemento camera singola

€ 410,00

Quota iscrizione obbligatoria e non rimborsabile

€ 60,00

(gestione pratica, assicurazione sanitaria Allianz medico-bagaglio max € 30.000 + copertura penali annullamento)

Estensioni assicurazione

(aumento massimale sino a € 200 mila euro ed estensione annullamento)

Su richiesta: Globy Rosso e Globy Verde, con supplementi

La quota comprende

- volo di linea **Royal Air Maroc** da Bologna per Marrakech (via Casablanca con franchigia bagaglio di 23 kg)
- tasse aeroportuali
- bus privato a disposizione per i trasferimenti in arrivo e in partenza da/ per l'aeroporto di Marrakech
- Sistemazione nell'albergo indicato (cat. 4*) in camera doppia con servizi;
- trattamento di **mezza pensione** (prima colazione e cena, eccetto quella del 2 marzo)
- pranzo del 3 marzo a Marrakech;
- accompagnamento artistico-esperienziale a cura di Carlotta Mandrioli, insegnante di danza*, formatrice esperienziale.
- accompagnatrice/ guida locale a disposizione dal 3 al 7 marzo -eccetto nella giornata libera del 6 marzo-;
- visite ed escursioni come da programma
- Escursione in mini van per il deserto di Agafay nel pomeriggio del 5 marzo;
- Ingressi ai monumenti indicati nel programma
- Facchinaggio

La quota non comprende

- Quota iscrizione: **€ 60** per persona, obbligatoria e non rimborsabile e include: assicurazione sanitaria Allianz Multirisk medico-bagaglio massimale di € 30.000 e polizza contro le penalità di annullamento)
- i pranzi tranne quello del 2° giorno
- la cena del 2 marzo
- le bevande
- le mance
- Eventuali spese per la consegna di bagagli in ritardo
- Tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende"

Bologna, 10 luglio 2025

E parti con lo spirito giusto!



FrateSole
Viaggeria Francescana