



## **Quelques informations pour bien préparer votre séjour :**

### **Comment venir aux 3 Chameaux :**

L'Hôtel de Charme Les 3 Chameaux se situe à Mirleft, au Maroc, au sud d'Agadir, sur la côte Atlantique.

**Aéroport :** Agadir puis 2 heures de route en taxi (60€ l'aller pour 1 personne ou plusieurs si vous partagez le taxi). Vous pouvez également louer une voiture. Les compagnies les plus intéressantes sont Transavia et TuiFly de Paris, ainsi qu' EasyJet et Ryanair de Province. Vous pouvez également prendre la Royal Air Maroc.

**Tarifs :** les tarifs proposés sont calculés sur la base de 7 nuits, mais ils sont modulables !

### **Activités aux 3 Chameaux :**

Piscine chauffée - Terrain de Tennis - Ping Pong - Hammam

### **Activités autour des 3 Chameaux :**

Plages (de 5 à 10mn en voiture en fonction des plages) – Surf (écoles avec initiation au Surf) - Equitation - Marche – Souk au village le lundi – Visite de coopérative d'huile d'argan – Visite du Domaine Ken Fouf le samedi après-midi (domaine agricole bio qui nous fournit en légumes)...

### **Votre valise :**

Prévoir des tenues d'été avec pull et / ou sweat-shirt pour le soir ainsi qu'un chèche. Ne pas oublier votre maillot de bain et votre crème solaire !

### **Le Yoga :**

Le Yoga est une discipline physique alliant le corps et l'esprit dans le but de préparer la méditation. Durant nos séances de Vinyasa Yoga nous tenterons de vivre pleinement l'instant présent.

Le Pranayama rassemble les différentes techniques respiratoires liées au Yoga dont nous verrons quelques aspects ensemble.

### **Le Pilates :**

Le Pilates a pour but le travail des muscles profonds du corps et ainsi participe à une meilleure attitude physique dans son ensemble.

C'est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements.

### **La Marche Nordique :**

La Marche Nordique est une pratique sportive complète faisant intervenir les muscles des membres inférieurs et supérieurs ainsi que le système cardio vasculaire.

C'est un sport complet qui s'adresse à tous et dont chaque pratiquant peut en obtenir de grands bénéfices en terme de remise en forme générale.

Le matériel est fourni sur place. Prendre 1 tenue de sport confortable pour les cours et pour la marche (chaussures de marches conseillées)

### **Le Garuda :**

Le Garuda allie le Pilates, la Danse et le Yoga dans un ensemble très fluide et très organique.

### **Restauration :**

Petit déjeuner – Déjeuner – Dîner - Une collation est prévue dans la matinée ainsi que dans l'après-midi. Nous pouvons prévoir des repas bios et / ou végétariens pour ceux qui le souhaite.

Tel +212 528 71 91 87 Portable +212 666 54 85 79 +33 6 73 35 12 25 [contact@3chameaux.com](mailto:contact@3chameaux.com)