



Scienza  
e Arte  
della Salute



*vacanza benessere e di ricerca interiore*

# MAROCCO SAHARA DESERT

*un viaggio di scoperta, esplorazione e trasformazione  
tra magia e alchimia*

7 giorni 6 notti  
3 - 9 GENNAIO 2026

CON IL PATROCINIO



**7 GIORNI:** MARRAKECH - ALTO ATLANTE - OUARZAZATE - ZAGORA - DESERTO DI MERZOUGA - VALLE DEL DADES

## A chi è rivolto:

A chi vuole vivere il viaggio non solo per visitare ed esplorare luoghi unici e meravigliosi, ricchi di storia e di spiritualità e dove è ancora presente una natura incontaminata, ma che desidera soprattutto compiere "il viaggio" dentro Sé stesso/a, alla scoperta del proprio tesoro interiore.

Un viaggio introspettivo nel deserto è importante perché offre un'opportunità unica per rallentare, riflettere e riconnettersi con sé stessi, lontano dalle distrazioni della vita quotidiana. Il deserto, con la sua vastità e il suo silenzio, crea uno spazio ideale per l'introspezione.

### Inoltre:

- **Silenzio rigenerante:** Il deserto è privo del rumore costante della società. Questo silenzio non è vuoto, ma pieno di possibilità, permettendo alla mente di calmarsi e ai pensieri profondi di emergere.
- **Chiarezza mentale:** Senza stimoli continui, si riesce a vedere le situazioni della propria vita con più lucidità, prendendo decisioni più consapevoli e allineate ai propri valori.
- **Confronto con sé stessi:** Il deserto mette di fronte ai propri limiti e alle proprie risorse interiori. L'assenza di comfort abituali può spingere a scoprire una forza interiore spesso trascurata.
- **Tempo per la riflessione:** Il ritmo lento del deserto invita a vivere il presente, un antidoto alla frenesia quotidiana. Ci si riscopre attraverso la semplicità, riscoprendo cosa è davvero essenziale.
- **Connessione spirituale:** Per molte culture, il deserto è un luogo sacro, simbolo di purificazione e rinascita. È facile sentirsi parte di qualcosa di più grande sotto un cielo stellato infinito.

### Chi vi accompagnerà:

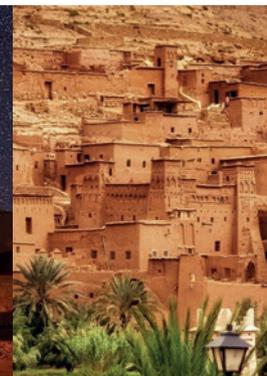
#### Jhonny Mariotto

Scrittore, Motivatore, Ricercatore Spirituale, Facilitatore del Ben-Essere. Tiene seminari e conferenze sull'arte di "vivere consapevolmente", integrando pratiche della presenza mentale – così come insegnato dalle antiche tradizioni orientali – quale potente strumento di trasformazione individuale.

#### Marcello Pamio

Scrittore, insegna nutrizione in diverse scuole di Naturopatia. Dal 1999 gestisce il sito internet [www.disinformazione.it](http://www.disinformazione.it). È autore di diversi saggi di successo.

**Salah Bahba** la nostra guida locale



# Programma di viaggio dal 3 al 9 gennaio 2026

## 3 sabato - Giorno 1: Arrivo a Marrakech per le 21.20

Partenza da Bergamo alle ore 18:00 e arrivo all'aeroporto di **Marrakech** alle 21:20.

Dopo aver completato le procedure di ingresso, saremo accompagnati al **Riad Bahía Salam**, dove lasceremo i bagagli per poi raggiungere a piedi un ristorante locale dove condivideremo la nostra prima cena nella colorata città di **Marrakech**. Ritorno al Riad e pernottamento.

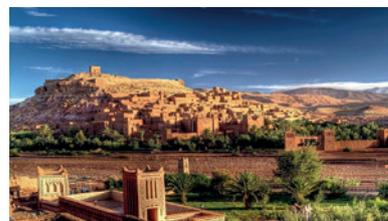


## 4 domenica - Giorno 2: Marrakech - Alto Atlante - Ouarzazate e Zagora

In mattinata inizieremo il viaggio attraverso le spettacolari montagne dell'**Alto Atlante**, passando per il passo Tizi n'Tichka. Sono previste diverse soste lungo il tragitto per ammirare i panorami mozzafiato. La prima tappa sarà **Ouarzazate**, dove visiteremo la storica **Kasbah Taourirt**.

Proseguiremo poi verso **Zagora**, con una sosta a **Tamegroute**, celebre per le ceramiche verdi artigianali e la storica biblioteca coranica (se accessibile).

Arrivati a Zagora, ci sistemereemo presso l'hotel La Palmerai per la cena e il pernottamento.



## 5 lunedì - Giorno 3: Zagora - Alnif - Rissani e deserto di Merzouga

(ed inizio esperienza nel deserto)

La giornata inizierà con il viaggio da **Zagora** ad **Alnif**, dove è prevista una sosta per un caffè e il pranzo. Proseguiremo quindi verso **Rissani**, per arrivare nel pomeriggio a **Merzouga**, dando inizio alla nostra esperienza nel deserto.

Pernoteremo al **Bahba Luxury Camp**, dove potremo gustare una cena tradizionale e trascorrere una serata indimenticabile sotto le stelle, accompagnati da musica berbera.



Durante il viaggio verranno creati momenti di ascolto, confronto ed introspezione, così che ogni esperienza diventi un'opportunità di crescita e di una rinnovata consapevolezza



### **6 martedì - Giorno 4: Deserto di Merzouga** (attività nel deserto ed esplorazione)

Dopo le pratiche interiori del mattino (meditazione, Chi Kung e pratiche di consapevolezza) e la colazione, ci dedicheremo all'esplorazione del deserto e alla scoperta delle tradizioni locali.

Visiteremo il villaggio di **Khamlia**, famoso per la musica **Gnawa**, e incontreremo famiglie nomadi per comprendere meglio il loro stile di vita.

Nel tardo pomeriggio vivremo momenti di silenzio e introspezione tra le dune.

La giornata si concluderà con la cena e il pernottamento al **Bahba Luxury Camp**.



### **7 mercoledì - Giorno 5: Deserto di Merzouga e arrivo a Boumalne Dades**

Dopo le pratiche interiori e la colazione, partiremo da Merzouga per un viaggio attraverso paesaggi spettacolari fino a **Boumalne Dades**. Lungo il tragitto visiteremo la splendida **Kasbah Amridil**, un gioiello architettonico situato nella **Valle delle Rose**. Una volta raggiunta la **Valle del Dades**, potremo ammirare le imponenti gole che caratterizzano questa suggestiva regione.

Cena e pernottamento presso **Hotel Riad Luxury Dades** o **Hotel Panorama Dades**.



### **8 giovedì - Giorno 6: Boumalne Dades - Ait Ben Haddou - Marrakech**

Il viaggio proseguirà verso **Ait Ben Haddou**, villaggio fortificato dichiarato patrimonio dell'umanità dall'UNESCO. Qui exploreremo le antiche kasbah e conosceremo la storia di questo affascinante luogo, spesso utilizzato come set cinematografico.

Nel pomeriggio rientreremo a **Marrakech**, dove ci rilasseremo nel riad e concluderemo la giornata con una cena in un ristorante tradizionale.



### **9 venerdì - Giorno 7: Marrakech e in serata partenza per l'Italia**

La mattinata sarà dedicata alla visita guidata di **Marrakech**, accompagnati da una guida locale che parla italiano. L'itinerario includerà i principali luoghi d'interesse della **Medina**, come la vivace **Piazza Jemaa el-Fna**, l'imponente **Moschea Koutoubia** e i colorati souk tradizionali.

In serata, trasferimento all'aeroporto per il volo di ritorno.

Partenza da Marrakech alle ore 21:00 con arrivo a Bergamo alle 00:20.



**ATTENZIONE: IL PROGRAMMA È INDICATIVO E POTRÀ SUBIRE DELLA VARIAZIONI**



# Info e prezzi:

Durata del programma: 7 giorni - 6 notti

Numero minimo di partecipanti 12 - massimo 25 (nel caso di bambini confrontarsi con l'organizzatore)

## Quota di iscrizione al viaggio esperienziale

- prezzo incluso dei servizi come specificato alla voce "Cosa incluso nel pacchetto" € 1.100,00

## Modalità di pagamento:

- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| - iscrizione / acconto   | € 200,00 |
| - acconto entro il 30/07 | € 300,00 |
| - saldo entro il 30/09   | € 300,00 |
| - saldo entro il 30/10   | € 300,00 |

## Sistemazione

- la tariffa include l'alloggio in camera doppia con letto matrimoniale o doppio a seconda della disponibilità.
- supplemento singola 250,00 euro (dopo verifica disponibilità)

## Modalità di rinuncia

È possibile rinunciare alla propria partecipazione in ogni momento prima del 30 ottobre 2025 senza penali salvo la trattenuta della quota di iscrizione (200,00 euro). Dopo il 30 ottobre 2025 è ancora possibile rinunciare, ma senza diritto ad alcuna restituzione di quanto versato per rinunce non imputabili all'Organizzatore.

## Cosa è incluso nel viaggio:

- Tutti i trasferimenti da e per l'aeroporto di arrivo e verso i luoghi che visiteremo
- Trasporto in minibus privato
- Autista/guida locale parlante italiano
- Sistemazione in camere/suite climatizzate e con bagno privato per 6 notti
- Notte in un campo di lusso a Erg Chebbi con servizi igienici e doccia privati
- Guida locale parlante italiano a Marrakech
- Possibilità di andare e tornare dal campo in 4x4
- Servizio bagagli al campo e a tutti gli alloggi
- Tamburi e musica berberi
- Tutte le cene (acqua compresa)
- pratiche di meditazione, Chi Kung, presenza mentale

## Non incluso:

- **Volo**
- Pranzi (costo medio di pranzo con acqua 10/12 euro)
- Bevande
- Eventuali mance per autisti, guide, facchini
- Spese personali quali telefonate, lavanderia ecc.
- Assicurazione (obbligatoria)
- Quanto non indicato in programma

## Le strutture che ci ospiteranno:

- Riad Bahía Salam
- Hotel Le Tinsouline
- Bahba Luxury Camp
- Riad luxury dades o hotel panorama dades

## Assicurazione

È obbligatorio avere un'assicurazione personale. Può essere richiesta insieme al biglietto aereo all'agenzia Coster Viaggi srl

**Documento:** per l'ingresso in Marocco è richiesto il passaporto con scadenza non inferiore a 3 mesi



### ORGANIZZAZIONE TECNICA VIAGGIO A CURA DI:

Coster Viaggi di Coster S.r.l. - Piazza della Repubblica n° 07- 37010 Costermano sul Garda (Vr)  
tel: 045/6200998 - e-mail: info@costerviaggi.com - www.costerviaggi.com  
P.Iva: 03743110235 Rea: 361778 - licenza prov. VR 1668

Un proverbio Tuareg recita così:  
*"Dio ha creato le terre con i laghi e i fiumi perché l'uomo possa viverci  
...ed il deserto affinché possa ritrovare la sua anima."*

## *vacanza benessere e di ricerca interiore*

### *Perché il deserto?*

Perché il deserto ha in sé un aspetto mistico, dove il silenzio e la vastità del paesaggio offrono un'esperienza unica di riflessione e introspezione.

Per i Sūfī, i mistici dell'Islam, il deserto rappresenta il grado zero dell'anima, cioè quel "luogo" che rende possibile l'evoluzione interiore, ossia la fioritura della consapevolezza che, attraversando "la dimensione del silenzio", si passa da una crisi esistenziale (dove nulla ha senso) alla piena maturità. Il deserto è insomma la tappa fondamentale e ineluttabile dello sviluppo spirituale.

Il deserto per eccellenza, il Sahara, nella lingua dell'antico e fiero popolo del Maghreb significa "nulla", ma è un nulla che vuol dire in realtà "tutto".



**Scienza  
e Arte  
della Salute**

**Info e Prenotazioni:** Monica 340 3303923 - [info@artedellasalute.it](mailto:info@artedellasalute.it)

[www.artedellasalute.it](http://www.artedellasalute.it)