

**Graziella Bertozzi**

PERCORSI PER IL BENESSERE

**CAPODANNO A PIEDI E IN SILENZIO NEL  
DESERTO MAROCCHINO  
DAL 26 DICEMBRE 2019 AL 5 GENNAIO 2020**

Con Graziella e Habib

UN VIAGGIO DI SETTE GIORNI NELLA VALLE DEL DRAA AL SEGUITO  
DI UNA CAROVANA BERBERA, UN GIORNO DI TRAVERSATA  
DELL'ALTO ATLANTE IN PULMINO PER RAGGIUNGERE  
MARRAKECH DOVE TRASCORREMO GLI ULTIMI DUE GIORNI  
IN UN ANTICO RIAD DELLA MEDINA



# Graziella Bertozzi

PERCORSI PER IL BENESSERE

Vieni con me a Capodanno nel deserto marocchino per ritrovare il silenzio, staccare dal quotidiano, liberarti dallo stress, ritrovare la forma fisica, la pace e la gioia nel cuore. Cammineremo solo poche ore al giorno, accompagnati da Graziella, naturopata e esperta di "Camminate dell'attenzione" e da Habib cuoco di Terra Madre, che ci propone una cucina di prodotti locali che ci stupirà per la leggerezza e la freschezza e per i suoi sapori.

Camminando ansie e preoccupazioni scivoleranno via. Lascieremo dietro di noi tutto quello che è superfluo, quello che non ci serve più, per trovare nella semplicità del deserto, i veri valori della vita. Dormiremo in tende, mangeremo sotto le stelle, e ogni sera, attorno al fuoco canteremo antiche melodie del deserto, al ritmo dei tamburi.

Gli ultimi due giorni ci immergeremo nei suoni e nei colori della magica Marrakech, con il suo grande mercato (Souq), passeggeremo nella sua antica medina.

Tutti sono in grado di farlo, basta un livello iniziale di consapevolezza, capacità di adattamento e la voglia di essere felici.

## Ecco i benefici

- **Ritrovare il Silenzio:** staccare dal quotidiano, liberarsi dallo stress, per ritrovare se stessi nella natura
- **Ritrovare la forma fisica:** con la "camminata dell'attenzione" che ci ricarica di energia ad ogni passo. Torneremo più sani più forti liberi da tutti quei pesi mentali e fisici che ci portiamo dietro ogni giorno
- **Cibo sano:** con i piatti preparati per noi nel deserto da Habib scopriremo la magia e i profumi delle spezie, la leggerezza e la freschezza di una cucina che ci stupirà.
- **Aria pulita:** respirare bene è la base per una esistenza sana ed equilibrata. Con Graziella impareremo varie tecniche di respirazione consapevole, per godere al massimo dei benefici che ci può dare il deserto
- **Cieli stellati:** di notte ci sembrerà di toccare il cielo con un dito, ci divertiremo a riconoscere le stelle e le costellazioni in cielo

# Graziella Bertozzi

PERCORSI PER IL BENESSERE

- **Stile di vita:** il deserto ci riporta all'essenziale allo stile di vita dei nomadi, dormiremo in tenda, mangeremo sotto le stelle, e scopriremo quali sono i veri valori della vita.
- **Notte di Capodanno:** Un capodanno davvero speciale, con musica, danze attorno al fuoco, e tante, tante sorprese.
- **Turismo:** Il primo giorno percorriamo in pulmino la Valle del Fiume Draa, da Ouarzazate a Tagounite (260 km) attraversando villaggi coloratissimi, visiteremo una Casbah, e ci fermeremo a Zagora per i magnifici centrifugati di frutta. Il 3 di gennaio attraversiamo l'Alto Atlante in pulmino per raggiungere Marrakech (460 km). Una giornata di viaggio per godere di paesaggi fantastici, montagne di tutti i colori scolpite dal vento, villaggi fatti di argilla, dello stesso colore della terra. Vivremo due giorni a Marrakech in un antico Riad (hotel) della Medina, fra vicoli, bazar con merci coloratissime. Chi vorrà potrà farsi coccolare in un Hammam, con bagno turco, scrub e massaggio.

## Marrakech

Qui antico e nuovo, natura incontaminata e intervento umano si fondono come in una vera opera d'arte. Le vette incappucciate di neve dei monti dell'Alto Atlante fanno da scenografia a una città in continuo fermento, dove la famosa **piazza** cittadina, **Jema'a el-Fnaa**, sonnacchia di giorno per risvegliarsi dopo il tramonto e trasformarsi in un palcoscenico di giocolieri e cantastorie, maghi e acrobati. Avvolti dai profumi speziati e dalle melodie marocchine, tra i colori di una città in cui luce e sole la fanno da padroni, i sensi resteranno ammaliati, come stregati dagli incantatori di serpenti. Come il resto del Marocco, Marrakech racconta una storia che sa di eternità, fatta di passioni e contrasti, scontri culturali che l'hanno resa magica e intensa.

# Graziella Bertozzi

PERCORSI PER IL BENESSERE

## **La cucina di Habib:**

Habib è un cuoco di Terra Madre e collabora da anni con Slow Food International. Ogni due anni viene invitato a Torino da Terra Madre durante il Salone del Gusto, per proporre le sue ricette e i suoi piatti gustosi.

Sarà il nostro cuoco e ogni giorno sotto la sua tenda ci prepara piatti deliziosi:

- Cous Cous del deserto
- Tajiine di verdure e frutta secca (ogni sera diverso)
  - Zuppa del deserto (ogni sera diversa)
- Insalate marocchine (sempre a pranzo con riso bianco)
  - Pane cotto nella sabbia ogni sera per noi
  - Cerimonia del the

Durante le soste, una teiera per il the e una per la tisana di Verbena sono sempre sul fuoco.

Durante le camminate facciamo delle soste e mangiamo frutta secca, come datteri, mandorle, nocciole e frutta fresca come mandarini, arance e banane.

## **ULTIMI POSTI DISPONIBILI**

**700,00€ Iva comp.**

da versare al momento dell'iscrizione

**€ 800,00 da portare con se'**

Volo aereo a carico del partecipante

**CHIAMA**

**GRAZIELLA 3483906042**

**[www.graziellabertozzi.it](http://www.graziellabertozzi.it)**

**[percorsicongraziella@gmail.com](mailto:percorsicongraziella@gmail.com)**