



Yoga des Sables

www.yogadessables.fr



IMMERSION YOGA & MÉDITATION DANS LE SAHARA MAROCAIN

10 à 15 personnes maximum

Yoga des Sables vous propose une évasion inoubliable dans l'immensité fascinante du Désert marocain et un séjour de rupture avec le stress de la société en fonction des envies et des besoins de chacun !

Nous vous proposons un voyage mémorable de **9 jours** dont 2 jours au cœur des grandes dunes de Chegaga, dans un bivouac fixe et confortable (*douches chaudes et non eau chaude, chambres en tentes traditionnelles*) et 5 jours de Trek Yoga.

Séjour adapté à des personnes en bonne santé de tout âge.

Immersion en Bivouac fixe au cœur des grandes Dunes de Chegaga (2 jours)

Jour 1 à jour 3

Marrakech sera le point de départ de cette aventure où vous serez pris en charge dès votre arrivée pour rejoindre la Kasbah d'Aït Ben Haddou, inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, dans la province de Ouarzazate (*lieu de votre 1^{ère} nuit*).

Le lendemain, nous prendrons la route en taxi ou minibus en direction de M'Hamid El Ghizlane, village situé aux portes du désert où nous prendrons le temps de déjeuner dans un Riad paisible proche d'une palmeraie. En début d'après-midi nous partirons en 4x4 vers les grandes Dunes de Chegaga qui culminent à plus de 300 mètres.



Au milieu de cet océan de sable, nous vivrons le Yoga, Méditation au lever ou coucher de soleil et marches méditatives silencieuses en pleine conscience.

Nos guides (*Hassan et Moubarek*) seront enjoués de vous faire découvrir la musique et chants des nomades ainsi que la cuisine locale (*couscous, tajines, pain de sable...*).



Pratique du yoga
quotidienne de 3h à 4h

Les Riads lors de vos escales à Aït Ben Haddou (arrivée) et Ouarzazate (retour) ont été choisis par nos soins et vous serez sous le charme de leur accueil !



Les transferts aéroport/riad, riad Aït ben-Haddou/ riad M'Hamid (inclus dans le prix) sont effectués en Taxi privé, Taxi collectif ou Mini-bus selon le nombre de personnes.

IMMERSION YOGA & MÉDITATION DANS LE SAHARA MAROCAIN

Trek Yoga dans le Sahara (5 jours)

Jour 4 à jour 9



Après une première nuit au milieu des dunes, nous partirons pour un trek de 5 jours accompagnés de notre caravane et de nos guides au rythme des dromadaires.

Cette itinérance est un retour à l'essentiel : absence de pollution, calme absolu, silence, apaisement des sens... tout se prête à une pratique du yoga en reconexion avec soi-même.

Nous marcherons **2 à 3 heures par jour** entre montagnes et hamadas, ergs et regs, dunes, lacs asséchés et fabuleux paysages sahariens et nous pratiquerons **3 heures de Yoga** quotidiennement : Yin Yoga, Hatha Yoga, Vinyasa, incluant Méditation & Pranayamas (*adapté en fonction de votre forme*).

Cette randonnée chamelière est une véritable immersion saharienne qui vous permettra d'explorer un désert s'étendant à perte de vue. C'est un retour à soi-même, une renaissance pour les uns, un lâcher prise pour d'autres voire une révélation comme pour moi-même !

Nous passerons la nuit au retour du Trek dans un riad à M'hamid pour une douche et un repos bien mérités.

Notre dernière nuit aura lieu à Ouarzazate située à 1200 mètres d'altitude, sur un plateau aride aux pieds des sommets du Haut Atlas.



Les Riads vous proposeront des repas végétariens, équilibrés ainsi que des petits déjeuners très complets.

Tarif 890€*

incluant

Les transferts

Aéroport Marrakech
M'Hamid Ghislain (taxi)
Riad - Bivouac dans le désert (4x4)

L'hébergement

en pension complète
(8 nuits en riad et bivouac)

Les cours de Yoga

encadrés par 2 professeurs
expérimentés

L'assistance d'une équipe locale
(chauffeur, chameliers, cuisinier)

**Cours de cuisine, les cours de Yoga
balades en dromadaire
et surprises !**

**Hors billets d'avion*



N'hésitez pas à nous contacter
pour tout renseignement !

+33 6 88 39 79 78

+41 78 945 16 09

contact@yogadessables.fr

Nos guides, Hassan et Moubarek, enfants du désert mais sédentarisés aujourd'hui depuis plus de 15 années et offrant leurs services depuis plus de 10 ans seront heureux de vous faire vivre cette belle aventure et vous feront découvrir le désert en toute sécurité grâce à leur GPS ancré dans leur mémoire, ainsi que leur culture, leur tradition, leur musique, leurs chants et plein d'autres choses au gré de votre curiosité.

Aïcha signifie : " la vie " ! J'ai reçu ce prénom à ma naissance, et je le porte à merveille ! Chaque jour est un cadeau et j'aime partager ma joie de vivre et mon énergie positive avec les autres.

Je suis tombée amoureuse du désert lors de mes nombreux voyages dans le Sahara marocain.

En 2017, j'ai donc décidé de faire le grand saut, celui de quitter la pharmacie d'officine (après 18 ans d'expérience) afin de me consacrer à la pharmacie de l'âme. Soigner avec de la Méditation, des Pranayamas et du Yoga afin de prendre conscience de notre corps.

Je suis certifiée 500 H par Alliance Yoga, et j'enseigne le Hatha, Vinyasa et Yin Yoga. Je suis également formée pour adapter la pratique en fonction de chaque élève, qu'il soit débutant ou déjà pratiquant. En effet, j'ai une formation complète en Yoga Thérapie 200H et je pourrai répondre à vos besoins spécifiques.

Je suis entrain de suivre une formation de Sophrologie avec l'AFSS (Académie Franco-Suisse de Sophrologie) afin de compléter mes pratiques de méditations dans le seul but d'aider mes élèves à développer une conscience sereine (activer le positif, vivre dans son corps et avoir conscience de sa propre attitude).

Aujourd'hui, je souhaite partager avec vous cette expérience unique et mon souhait le plus grand, est de vous faire vivre et ressentir, toujours dans la bonne humeur et la bienveillance le ressourcement, l'introspection, le lâcher-prise, la sérénité, l'harmonie afin de retrouver confiance en vous, de vous aimer et de suivre votre voie ainsi que votre intuition profonde.

**Nous ferons un véritable voyage de l'âme,
du corps physique, mental et émotionnel.**