

IMMERSION YOGA & MÉDITATION DANS LE SAHARA MAROCAIN

JOUR 1

Arrivée à l'aéroport de Marrakech de préférence avant 12h

Transfert en mini bus ou taxi vers **Ait Ben Haddou**

Dîner et nuitée en Riad et visite de la Kasbah

JOUR 2

Après le petit déjeuner transfert M'Hamid El Ghislane/Riad pour une pause déjeuner puis départ en 4x4 direction les grandes dunes de **Chegaga** en bivouac fixe (douche et lit) pour notre 1^{ère} nuit dans le désert

Arrêt à l'oasis sacrée pour admirer le superbe paysage

Yoga Pranayamas et Méditation au coucher du soleil

Soirée autour du feu, chants, Tam-Tam sous les étoiles



JOUR 3

Yoga au lever du soleil (Pranayamas « Hatha Yoga »)

Petit déjeuner puis marche en conscience et silencieuse vers les plus grandes dunes de **Chegaga**

Retour au camp après le déjeuner début du trek avec toute notre équipe, guides, chameliers, cuisiniers et musiciens au rythme des dromadaires en direction de l'**Erg Cedraa** (3 heures de marche)

Yin Yoga et méditation

Dîner autour du feu au son du folklore **Saharaoui** sous une nuit étoilée

Nuit sous tente seul ou à 2 ou grande tente nomade (au choix)



JOUR 4

Après une pratique de « Hatha Yoga » direction l'ancienne oasis d'**Erg-Smar** dans ses confins sahariens bordant l'Algérie. La marche se poursuit entre arbres et sables jusqu'à l'immense **Erg-Smar**, peu fréquenté, où nous installons le campement

À l'horizon, les anciennes maisons de **Mhamid-el-Ghizlane**, village abandonné envahi par le sable

Pratique de « Vinyasa Yoga » puis soirée autour du feu.



Les séances matinales comprendront une méditation accompagnée de pranayama suivie de salutations au soleil avec vinyasa rythmique pour réveiller tout le corps.

Les séances du soir plus « yin » seront axées sur des salutations douces, la régénération, les étirements et la méditation.

IMMERSION YOGA & MÉDITATION DANS LE SAHARA MAROCAIN

JOUR 5

Yoga au lever du soleil (Pranayamas, « Vinyasa »)

Petit déjeuner puis départ de notre caravane vers l'**Erg Zahar** à proximité de l'Algérie (4 heures de marche), temps libre...

Yoga avant le coucher du soleil

Pain de sable, musique, danse

JOUR 6

Yoga avant le petit déjeuner

Puis départ vers le **Marabout Sidi Naji**, lieu de pèlerinage de la tribu des Nouajis (celle de nos guides), marche silencieuse

Installation bivouac près de la palmeraie

Yoga en fin de journée

JOUR 7

Yoga « Vinyasa »

Retour au village **M'hamid El Ghislane** en fin de journée,

Dîner et nuitée en riad

JOUR 8

Yoga doux

Visite du village, des artisans locaux et de sa palmeraie

Déjeuner traditionnel dans la famille de nos guides puis

transfert à **Ouarzazate** pour une nuitée en riad avec escale à **Tamegroute** pour ses magnifiques poteries, Agdz pour ses dattes

JOUR 9

Visite du musée du cinéma et transfert à Marrakech

Shopping pour les uns, transfert aéroport pour les autres et pour les mordus du riad, possibilité de prolonger son séjour !

Les points forts

Deux belles pratiques par jour

Vinyasa dynamisant le matin & **Yin**, restaurative le soir

Yoga intégral mariant postures, **Pranayama**, **Kriyas** et **Méditation**

Sublime environnement où le **silence** est roi qui donne une dimension plus grande à sa pratique et à son ancrage

Séjour de rupture avec le stress de la société, le téléphone pour **un retour à soi** et un **lâcher prise**

Atelier de cuisine pour préparer un **plat typiquement marocain** dès votre retour

Produits **frais** et **locaux**, majoritairement bio

De **belles randonnées** de **2 à 3 heures** à travers des **paysages somptueux**



Inclus dans le prix

- Tous les transferts aller et retour entre l'aéroport et Riad et le transfert en 4x4 au bivouac fixe (jour 1 et jour 9)
- L'hébergement, nuit en riad, en bivouac sous tente (matériel fourni, sauf les duvets) pendant la randonnée (du dîner du jour 1 au petit déjeuner au jour 9 inclus)
- Les repas pendant les transferts aller et retour
- L'encadrement (du jour 1 au jour 9, hors visite musée de Ouarzazate) par vos guides
- Votre pratique de yoga par 2 professeurs expérimentés et certifiés Alliance Yoga
- L'assistance pendant les 5 jours de trek (jour 3 à jour 7) d'une équipe de chameliers et d'un cuisinier ainsi que vos guides

Non inclus dans le prix

- Les billets d'avion
- les suppléments single
- l'assurance frais d'annulation et l'assurance assistance médicale et rapatriement
- les extras et dépenses personnelles
- Les boissons alcoolisées
- Pourboires pour l'équipe
- Chambre individuelle + 20€ pour une nuit en Riad (nuit + petit déjeuner)
- Dromadaire de selle 15€/jour.

Les essentiels à prévoir !

- un sac à dos 30 à 40 litres (**et non une valise**) + petit sac type Decathlon à 3€
- des tenues légères et amples (de préférence en coton pour éviter les frottements)
- des sandales de type sandales de sport (qui tiennent la cheville) et baskets
- de la crème solaire et stick à lèvres solaire
- des lunettes de soleil couvrante (si vent)
- un tapis de yoga (nous pouvons vous en fournir, à demander lors de votre inscription)
- un briquet
- une gourde
- des pansements anti-ampoules
- des lingettes biodégradables
- une serviette de toilette

POUR LA NUIT ET LES SOIRÉES

- un duvet (pour votre confort et nuit à la belle étoile 0°C voire -5°C)
- une polaire et un sous pull (thermolactyl dans l'idéal)
- des chaussettes chaudes
- un pantalon confortable et chaud
- une lampe frontale



Pour les médicaments, étant dans le milieu médical nous avons une trousse à pharmacie très complète mais si vous avez un traitement personnel, pensez à prendre une quantité suffisante pour votre séjour !

Vous êtes diabétiques sous insuline merci de me le signaler impérativement !

Si vous le souhaitez, vous pouvez emporter des cahiers, feutres, stylos, ... pour les enfants du désert

En livre de chevet pour avant ou pendant le séjour, je vous conseille *Touareg* de Velasquez Figueroa ou *Ce que le désert doit à l'oasis* de Yasmina Kadra et les magnifiques écrits d'Isabelle Eberhardt