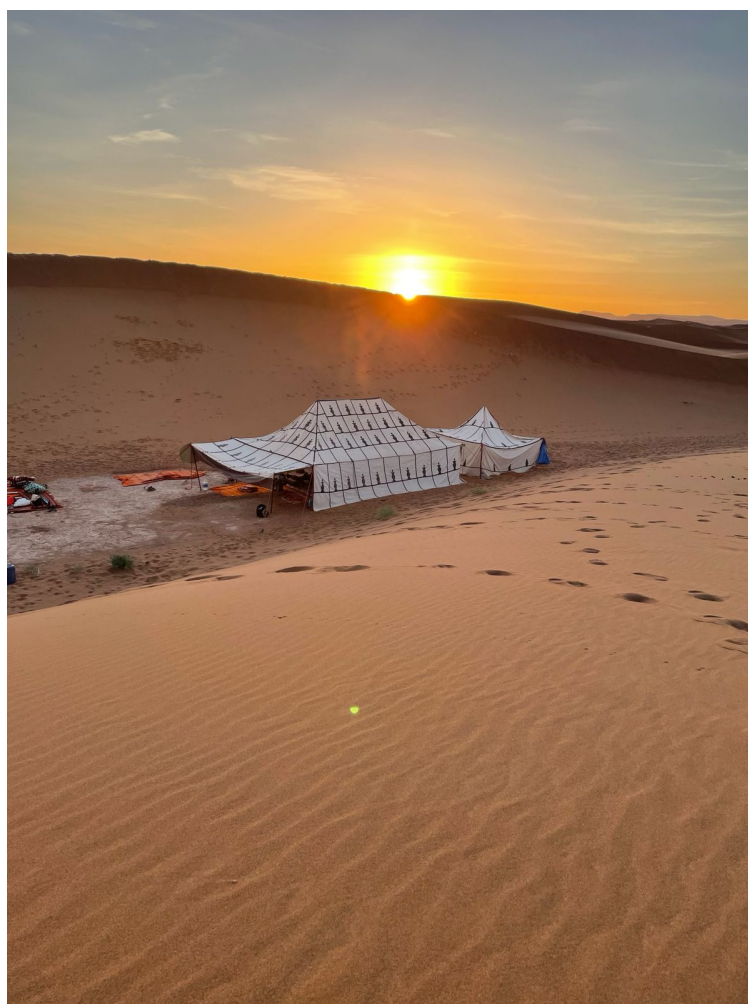


NOTRE RETRAITE AU CŒUR DU DESERT

« *Le Silence du Cœur* »

DU 27 Février au 06 Mars 2026



Notre Bivouac Fixe au Cœur du Désert

Nous serons accueillis dans un magnifique bivouac en plein désert, niché au milieu des dunes. Nous logerons dans de petites maisons en terre crue, bâties selon la technique traditionnelle de la région. Chaque « tente » pourra héberger entre 3 et 4 personnes, disposées autour d'un foyer central.

Le bivouac, construit à l'été 2023, l'électricité est fournie par des panneaux solaires, et nous profiterons de sanitaires modernes avec douches chaudes. Draps et serviettes de toilette seront à notre disposition pour un confort optimal.

Nous disposerons également d'un espace couvert pour nos séances de yoga et méditation. Si nous le souhaitons, nous pourrions également aménager un espace de pratique en plein air ou sous tente dans les dunes, à proximité du bivouac, avec la possibilité de faire un feu pour une ambiance chaleureuse.

Le Trek

Chaque jour, nous marcherons entre 2h30 et 3h30 à un rythme adapté à tout le groupe. Le terrain étant sans dénivelé, la marche sera accessible à tous. Nous serons accompagnés d'une caravane de dromadaires et d'une équipe nomade, qui portera nos affaires personnelles.

Pour la nuit, nous aurons à disposition de grandes tentes collectives, des matelas et des couvertures. Cependant il est nécessaire d'apporter un duvet pour dormir plus confortablement, que ce soit sous la tente ou à la belle étoile, selon nos envies.

À chaque étape, un cuisinier préparera nos repas avec des produits locaux de qualité. Si besoin, nous pourrions demander des plats végétariens. Il y aura de l'eau potable en quantité suffisante pour les boissons et la préparation des repas.

Nos Pratiques

Nous établirons ensemble le planning des pratiques, en tenant compte du rythme du trek. Généralement, nous commencerons la journée par une pratique au lever du soleil avant de prendre le petit déjeuner. En fin de journée, nous pourrions profiter d'un temps de pratique plus long pour approfondir.

Si nous le souhaitons, une journée sans marche pourra être organisée pour permettre des pratiques prolongées ou simplement pour nous offrir du temps libre et nous reposer.

Ce séjour en compagnie des Nomades sera une expérience riche et inoubliable, parfaite pour nous aider à lâcher prise et nous reconnecter à la nature, dans la sérénité et le silence du désert.

Logistique et Écotourisme Responsable

Nous n'aurons à nous soucier de rien en termes de logistique, car tout sera pris en charge pour que nous puissions nous concentrer sur l'essentiel : vivre une expérience unique. Le séjour s'inscrit dans une démarche d'écotourisme et de voyage responsable, respectueux de l'environnement et profondément immersif.

Programme de la Retraite

Jour 1 : Arrivée à Marrakech , nuitée en Riad.

Jour 2 : Voyage vers le désert et arrivée au bivouac

- **Départ** de Marrakech tôt le matin (8h de route)
- **Traversée de l'Atlas** par la plus haute route du Maroc
- Passage du **col Tizi n'Tichka**
- **Pause déjeuner** à Ouarzazate
- Descente de la vallée du **Draa jusqu'à M'Hamid**,
- **Transfert en 4x4** jusqu'au bivouac fixe entre les dunes
- **Thé d'accueil**
- **Temps de pratique** (1h30)
- **Dîner**, soirée en musique avec les Nomades
- **Nuit** au bivouac fixe

Jours 3 à 5 : Trek dans le désert

- **Temps de pratique** (1h 30) avant le petit déjeuner et la marche,
- **2h30 à 3h30 de marche** par jour
- **Temps de pratique** en fin d'après-midi et/ou en soirée (1h30)
- **Soirée autour du feu**
- **3 nuits** en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

Jour 6 : Journée à la Dune Hurlante

- **Journée fixe** à la Dune Hurlante
- Programme de la journée à définir selon les souhaits
- **Temps libre** pour des pratiques plus longues en fonction de vos envies
- **Possibilité de balade** de 1h ou 2h dans les dunes
- Retour en **4x4** (1h30) jusqu'au bivouac fixe
- **Douche et dernière nuit** au bivouac fixe

Jour 7 : Retour à Marrakech

- **Possibilité de pratique courte** si lever tôt
- Retour à **M'Hamid** et départ pour Marrakech
- **Arrivée** à Marrakech en fin de journée. Nuitée en Riad

Jour 8 : Départ de Marrakech

TARIF : 950 € par personne . Ce tarif comprend :

- 2 nuits à Marrakech les 27 février et 05 mars.
- Le trajet aller-retour du Riad depuis Marrakech à M'Hamid, aux portes du désert, en passant par Ouarzazate pour la pause déjeuner.
- Les repas pendant ces deux trajets, avec une eau minérale incluse (aller-retour de Marrakech à M'Hamid). Les boissons supplémentaires eau, café, thé... restent à votre charge.
- 2 nuits au bivouac fixe à M'Hamid, avec dîner et petit déjeuner, en chambre partagée (3 à 4 personnes).
- 3 nuits sous tente collective (5 à 6 personnes).
- La pension complète pendant toute la durée du séjour dans le désert.
- Retraite itinérante : le trek avec la caravane de dromadaires, la location des selles, l'équipe des Nomades (cuisinier, guide, chameliers).
- Toutes les pratiques yoga, méditation et pranayama.

Ce tarif ne comprend pas :

- Votre vol aller/retour France –Maroc.
- Les 2 dîners à Marrakech. (arrivée et départ).
- Les transferts depuis l'aéroport.
- L'achat d'un chèche pour se protéger du sable dans le désert, ce qui vous fera un souvenir.
- L'assurance maladie/rapatriement si vous en sentez le besoin.
- Les pourboires, courants au Maroc.
- Les petits achats de souvenirs selon les envies de chacun.

QUELQUES INFORMATIONS POUR LES VOLS

Pour les vols vous avez plusieurs possibilités avec Ryanair le plus pratique Perpignan Marrakech et possibilité d'organiser des covoiturages.

Prévoir les arrivées et les départs sur ces dates : Aller 27 février – Retour 06 mars (toutes les infos sur le vol en PJ). Faire votre recherche en navigation privée. MERCI