

~ RETRAITE/TREK dans le désert Marocain ~
~ Kundalini Yoga et Méditation ~



Du 22 février au 1er mars 2025, au départ de Marrakech ou Ouarzazate, vers M'Hamid, Maroc.

- 8 jours d'excursion, 6 nuits en bivouac dans le désert (sous tente ou à la belle étoile), accompagnés de guides nomades –
 - 3/4h de marche en journée sur 5 jours -
 - chaque jour : 1 séance accessible de Kundalini Yoga le matin, méditations pendant la marche et autres pratiques ressourçante en soirée (voir détail) -
 - soirées avec les nomades (feu, musique...) -
- limité à 10 personnes -

Lors de ce séjour, dans une ambiance conviviale, joyeuse, tout en détente, il vous sera proposé de **revenir profondément en vous-même, de goûter l'instant présent, d'écouter, de savourer l'ambiance du silence, du désert...**

Revenir à la simplicité, à nos perceptions plus intimes, subtiles... la douceur du vent, le son de nos pas dans le sable, la pureté du ciel, la rencontre avec les nomades, leur mode de vie simple, la démarche des dromadaires, les paysages époustouflants... le désert est une Poésie Vivante, un Maître d'Enseignement qui vous transformera profondément.

« J'ai toujours aimé le désert. On s'assoit sur une dune de sable. On ne voit rien. On n'entend rien. Et cependant quelque chose rayonne en silence... » Antoine de Saint-Exupéry

Cette citation connue tirée d'un de mes précieux livres de chevet, met exactement

en valeur la raison qui me pousse aujourd'hui à me lancer dans cette aventure, et à vous la proposer.

Je suis un Fou Amoureux de la Nature, des Grands Espaces. C'est dans ces contextes que je me sens le plus souvent complètement en accord avec moi-même, relié à ce qu'il y a de plus intime, et puissant en moi, cet Espace de Conscience, vaste et fulgurant.

Il y a plusieurs années j'ai fait un voyage, court, mais profondément marquant, précisément dans cette région du Sud du Maroc, aux portes du désert, et j'en garde un souvenir brillant. La Vie m'a proposé à nouveau cette expérience de manière différente, et plus longue : en 2024, 2 séjours, l'un en tant que participant, l'autre en tant qu'accompagnant.

Aujourd'hui, je renouvelle cet accompagnement, pour **une expérience inoubliable, de plongeon, d'introspection, dans le silence et l'espace intérieur.**



Il y aura entre 3 et 4 heures de marche par jour, à un rythme tranquille, avec les guides et les dromadaires, à la découverte des oasis, des ergs, et des dunes infinies...à cette période, le climat est parfait, il ne fait vraiment pas chaud, mais pas froid non plus (à part la nuit, mais tout est prévu!).

Je serais là pour vous accompagner en groupe ou si besoin individuellement, et en particulier, grâce à mes outils de prédilection que sont le **Kundalini Yoga** (séance accessible aux débutants chaque matin), et la **méditation** (propositions guidées pendant la marche, et en fin d'après-midi). Une séance de pratique sera proposée chaque fin d'après-midi, en nous laissant la liberté de choisir dans les différents outils à disposition, en fonction de l'énergie et des envies du moment : **méditation, relaxation, exploration respiratoire, corporelle, vocale, mantras...**



**Tarif Total : 820 € (600 + 220) à partir de Marrakech –
720€ à partir de Ouarzazate**

(ne comprend pas le billet d'avion)

N'hésitez pas à me contacter si vos finances sont limitées, nous pouvons en discuter, que l'argent ne soit pas un frein.

CGV et CGU de l'agence à télécharger [ICI](#)

La partie organisation sur place, accueil, voyage, hébergement, repas, sera assurée joyeusement par une agence compétente qui est habituée à ce type de séjours :

TREK NOMADE DESERT Ismail BAALA

treknomadedesert@gmail.com

www.treknomadedesert.com

**Tarif de cette prestation : 600 € à partir de Marrakech –
500€ à partir de Ouarzazate**

Ismail et ses acolytes sont généreux, aux petits soins, et professionnels.

La partie accompagnement personnel, yoga, voix et chant sera assurée par moi-même.

Tarif de cette prestation : 220 €

~ PROGRAMME Détaillé ~

J1, Samedi

Arrivée à Marrakech ou Ouarzazate.
Dîner et nuit au riad à la campagne.

J2, Dimanche

A l'Aube, courte pratique de yoga en extérieur si les températures le permettent.

Vers 8h, transfert de Marrakech vers Mhamid en minibus ou grand taxi. Une longue route sur la journée. Nous récupérerons les personnes arrivées à Ouarzazate vers 13/14h.

Vous traverserez les montagnes de L'atlas par le Tizi-n-Tichka.

Voici maintenant la magnifique vallée du Drâa appelée aussi la vallée de mille kasbah, ses ksours et ses kasbahs, que vous suivrez jusqu'à M'hamid.

Depuis Mhamid, départ pour le bivouac dans le désert.

Rencontre avec l'équipe des chameliers.

Dîner et temps de méditation/relaxation.

Première nuit à la belle étoile ou sous tente dans le désert.

J3, Lundi : SIDI NAJI

7h30 – 9h00 : pratique de Kundalini Yoga.

9h15 : Brunch copieux.

Début du trek direction Sidi Naji. Le désert nous tend les bras : ergs et regs se succèdent au milieu des tamaris.

13h30 : Installation du bivouac et goû-thé aux milieu des dunes. Puis temps libre.

18h00 : Séance de pratique en fonction du moment et des envies.

20h00 : Dîner autour du feu avec les nomades.

Nuit dans les dunes à la belle étoile ou sous la tente.

J4, Mardi : SIDI NAJI – ERG ZAHAR

7h30 – 9h00 : pratique de Kundalini Yoga

9h15 : Brunch copieux.

La caravane poursuit son chemin à travers le désert de sable jusqu'aux grandes dunes de l'Erg Zahar : La Dune Hurlante.

13h30 : Arrivée au bivouac et goû-thé aux milieu des dunes.

Temps libre / ascension de la plus grande dune (ou d'une autre plus basse) où un paysage majestueux vous attend et d'où vous pourrez admirer le coucher du soleil.

18h00 : Séance de pratique en fonction du moment et des envies.

20h00 : Dîner autour du feu.

21h00 : Soirée chant avec les nomades.

Nuit dans les dunes à la belle étoile ou sous la tente.

J5, Mercredi : ERG ZAHAR – ERG AAIT OUNNIRE

7h30 – 9h00 : pratique de Kundalini Yoga

9h15 : Brunch copieux.

Après le brunch, départ de la caravane vers un puits ou les dromadaires pourront s'abreuver puis nous traverserons la Vallée du Draa aujourd'hui complètement asséchée.

Ce sont des paysages différents.

13h30 : Arrivée au bivouac et goû-thé dans les dunes à l'ombre d'un tamaris.

Temps libre

18h00 : Séance de pratique en fonction du moment et des envies.

20h00 : Dîner avec les nomades.

Nuit à la belle étoile ou sous la tente.

J6, Jeudi : ERG AIT OUNNIRE – DUNES DE DOUIBE

7H30 – 9h00 : pratique de Kundalini Yoga

9h15 : Brunch copieux.

On profite toute la matinée du paysage qu'offre dunes et tamaris dans la Vallée du Draa , avant de s'arrêter sous les grands tamaris.

13h30 : Arrivée au bivouac et goû-thé.

18h00 : Séance de pratique en fonction du moment et des envies.

20h00 : Dîner autour du feu. Chant de Mantras.

Nuit à la belle étoile ou sous la tente.

J7, Vendredi : DUNES DE DOUIBE – MHAMID

7h30 – 9h00 : pratique de Kundalini Yoga.

9h15 : Brunch copieux.

10h30 : Longue étape à travers de petites dunes. Avec pause goû-thé.

En fin d'après-midi, arrivée en bivouac fixe tout confort.

Repos et douche.

19h00 : courte pratique de méditation et cercle de clôture du Trek.

20h00 : Dernier dîner par les hôtes du bivouac fixe

21h00 : Moment de partages sur cette magnifique expérience, musique, chants autour du feu...

Nuit dans le désert en chambre et lit.

J8, Samedi :

6h30 Petit déjeuner copieux

Après le petit déjeuner, transfert vers Marrakech avec vol direct ou nuit à l'hôtel en fonction de l'horaire de votre vol.

Le programme et les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des conditions météorologiques

~ TARIFS ET CONDITIONS ~

Tarif Total : 820 € depuis Marrakech / **720 €** depuis Ouarzazate

Le tarif comprend :

- les repas, nuitées, et l'accompagnement par les nomades et les dromadaires
- les cours de yoga et l'accompagnement par Olivier
- le déjeuner sur la route à l'aller et au retour (hors boissons)
- la nuitée et le petit déjeuner à l'hôtel le jour 1 (chambre partagée)
- le taxi depuis l'aéroport jusqu'à Mhamid A/R

Le tarif ne comprend pas :

- les assurances annulation et rapatriement
- le dîner du jour 1
- la nuit et le dîner du jour 8 si vous avez un vol le jour 9
- le taxi hotel/aéroport si vous partez le jour 9
- le vol jusqu'à Marrakech ou Ouarzazate
- le pourboire pour les nomades
- les dépenses personnelles
- Supplément taxi de 20 € / personne en cas d'arrivée isolée à l'aéroport de Ouarzazate

Si vous avez été satisfait de votre séjour, vous pouvez laisser un pourboire pour les chameliers. Il n'y a aucune obligation, laissez juste parler votre cœur.

CONDITIONS GENERALES DE VENTE et CGVU à télécharger [ICI](#)

~ INSCRIPTIONS ~

Pour valider votre inscription, merci de :

- **faire dès que possible un virement de 120€** sur le compte de l'agence (IBAN ci-dessous), avec la dénomination « séjour fev 2025 OB ».
IBAN : MA64 101 565 212 111 076 367 00 20 50
- **remplir la fiche d'inscription** en ligne [ICI](#)

Puis le reste à payer sur place : 480 €

Pour la partie « accompagnement » par moi-même, vous pouvez me faire le virement de 220 € en avance au RIB ci-dessous, ou plus tard, au choix, avec la dénomination « séjour fev 2025 OB ».

RIB Olivier Bourdens – La Clé de Soi 24 :

Banque	Ville	N° de compte	Clé RIB
1335	301	4188174050	6

~ ANNULATION ~

En cas d'annulation moins de 21 jours avant le début du séjour, votre acompte sera conservé.

En cas d'annulation moins de 7 jours avant le début du séjour, la totalité du montant payé sera conservé.

Hormis cas de force majeure.

~ FICHE D'INSCRIPTION ~

Vous pouvez remplir le formulaire en ligne à cette adresse :

<https://framaforms.org/inscription-retraitetrek-maroc-avec-olivier-bourdens-fevrier-2025-1723563263>

~ PREPARATION ~

AEROPORT :

- Recommandé : Ouarzazate (OZZ):

Si vous arrivez / partez de Ouarzazate, prévoyez une arrivée à l'heure que vous voulez le jour 1 (transfert vers 13h/14h le Jour 2 pour le 1er campement dans le désert) / pour le départ le jour 8, prévoyez une heure de départ à partir de 16h30, pas avant. Les transferts seront organisés en fonction de vos arrivées / départs.

- Autre option : Marrakech (RAK) - Supplément pour le transfert pour le désert - voir infos tarifs):

Si vous arrivez / partez de Marrakech, prévoyez une arrivée à l'heure que vous voulez le jour 1 (transfert vers 8h le Jour 2 pour le 1er campement dans le désert) / pour le départ le jour 8, prévoyez une heure de départ à partir de 20h00, pas avant, ou le J9 (nuit à l'hôtel non-comprise dans le tarif).

IMPORTANT : il vous faudra un passeport valable au moins 3 mois après la date d'entrée au Maroc.

A APPORTER AVEC VOUS : vous trouverez ici tous les conseils du guide, tout ce qu'il vous faut, puis je vous transmettrai un document détaillé sur tout ce que vous avez à emporter.

<https://www.treknomadedesert.com/faq>

En plus de ce qui est indiqué, vous penserez à apporter des vêtements souples pour les pratiques corporelles.

CLIMAT :

Si les journées dans le désert sont très chaudes et ensoleillées (jusqu'à 30°C), les nuits peuvent être fraîches, de 8° à 14° en moyenne. La pluie est extrêmement rare et il peut parfois y avoir des tempêtes de sable.

NUITS ET TOILETTE :

Un matelas est fourni ainsi qu'une couverture

Bien prévoir un duvet pour une température proche de 0°C

Pour les nuits sous la tente, ce sont des tentes nomades de 2 à 4 personnes ou tente possible style Décathlon pour une occupation single ou double.

Pour les déjeuners, ils se font à l'ombre d'un tamaris ou sous tente s'il n'y a pas de végétations sous lesquelles s'abriter du soleil.

Le soir le dîner se fait sous les étoiles au coin du feu ou s'il fait froid, nous pourrons bien sûr manger sous une tente.

Il n'y a pas de tente douche. Je préconise un gant de toilettes sur lequel un petit peu d'eau suffit pour se laver. Et/ou lingettes intimes.