



Programme de 6 jours - 12 au 17 octobre 2025

En partenariat avec l'agence spécialisée [L'Oiseau du Désert](#), madhara te propose cette expérience unique de pratiquer le yoga dans le silence du Sahara.

- **Durée:** 6 jours, 1 nuit en riad à Marrakech et 4 nuits dans le désert
- **Pratiques:** Hatha, Hatha Raja Flow et Yin
- **Professeure :** Marilyne Seeger Pignard
- *À partir de CHF 990.- (supplément pour chambre individuelle ou selle de dromadaire)*

Programme détaillé du séjour :

Jour 1 :	Arrivée à l'aéroport de Marrakech. Un chauffeur viendra te chercher pour t'emmener à M'hamid el Ghizlane en traversant le col de Tizi n'Tichka dans les montagnes de l'Atlas, suivi par la vallée du Drâa. À ton arrivée, tu seras accueilli.e par l'équipe de L'Oiseau du désert dans un bivouac près de la palmeraie pour ta première nuit dans le Sahara. Activités : cercle de parole pour l'intention de la retraite, méditation
Jour 2 :	Début du trek accompagné.e de la caravane de dromadaires et de l'équipe (chameliers, guides et cuisiniers). Nous nous dirigerons vers Sidi Naji, un lieu sacré pour la tribu des Nouajis. Nous passerons la nuit entre les dunes et les tamaris. Activités : pratique du yoga à jeun et en fin de journée. Philosophie du yoga.
Jour 3 :	Nous continuerons la marche vers la dune de Zmila, proche de la frontière algérienne et des montagnes environnantes. Après l'installation du campement sous les acacias, nous passerons la nuit sous les étoiles. Activités : pratique du yoga à jeun et en fin de journée. Cercle de tambours et chants.
Jour 4 :	Après le petit déjeuner, nous nous dirigerons vers Lahnanich, lieu célèbre pour les festivals nomades. Nous y passerons la nuit entre hamadas et petites dunes. Activités : pratique du yoga à jeun et en fin de journée. Méditation guidée.
Jour 5 :	Après un bon petit déjeuner, il sera temps de dire au revoir au désert et à l'équipe pour retourner à la civilisation. Tu seras transféré.e à Marrakech pour une nuit dans un riad. Activités : pratique du yoga à jeun et en fin de journée. Cercle de clôture.
Jour 6 :	Transfert vers l'aéroport de Marrakech pour votre vol retour. Bien entendu, tu peux poursuivre de ton côté le séjour dans ce magnifique pays.



Programme de 6 jours - 12 au 17 octobre 2025

Brève description du voyage :

Silence, joie, nature sauvage... Ce séjour vous offre une échappée loin du stress quotidien, au cœur du Sahara et de ses traditions nomades. Grâce à la pratique quotidienne du yoga, de la méditation et de la marche, tu trouveras certainement la paix intérieure. Le calme du désert te permettra de plonger dans une pratique profonde et de te reconnecter à toi-même, en harmonie avec la nature.

Emplacement et environnement :

Située au sud-est du Maroc, près de la frontière algérienne, M'Hamid el Ghizlane est la porte d'entrée du Sahara. Ce lieu unique te permettra de découvrir les multiples visages du désert : la vallée du Drâa avec ses palmeraies verdoyantes, les ergs avec leurs dunes à perte de vue, les hamadas rocheuses et les étendues désertiques des regs. Le désert se vit plus qu'il ne se raconte, et l'expérience en laisse toujours une empreinte indélébile.

Hébergement :

- **4 nuits**

dans le désert : sous les étoiles, dans une tente individuelle, partagée ou une tente nomade selon tes préférences et la saison.

- **1 nuit**

dans un riad à Marrakech (chambre partagée pour deux ou trois personnes ; possibilité de chambre individuelle moyennant un supplément.

Repas :

Les repas représentent des moments de convivialité. Certains seront pris en conscience, dans le silence. Ils se déroulent en groupe, assis sur des tapis, et sont souvent dégustés avec les mains, comme le veut la tradition. Le thé accompagnera chaque instant de la journée. L'option végétarienne est privilégiée pendant toute la retraite.

- **Petit déjeuner :**

Pain de sable, sirop de dattes, huile d'olive, fromage et confiture.

- **Déjeuner :**

Variétés de crudités et de mets locaux végétariens

- **Dîner :**

Repas chaud cuit sur le feu, comme le tajine de légumes.

Merci de nous informer de toute allergie ou intolérance alimentaire.



Programme de 6 jours - 12 au 17 octobre 2025

Marche :

Afin de te permettre de pratiquer chaque jour, la marche sera limitée à environ 3 à 4 heures par jour. Les Touaregs adaptent le rythme de la marche au groupe. Certains moments seront dédiés à la marche afghane.

Transport :

Notre chauffeur nous prendra en charge pour les transferts en voiture ou minibus (dès 10 personnes). Le trajet entre Ouarzazate et M'Hamid el Ghizlane dure environ 4 heures.

Réservation :

- Le tarif est de CHF 990.-

Acompte de CHF 390.- à l'inscription, paiement du solde avant le 30 juillet 2025.

Réduction de CHF 60.- pour tout paiement en totalité avant le 10 avril 2025.

- Compte IBAN: CH14 0078 8000 0508 7261 0
- Bénéficiaire : Marilyn Seeger, rue Virginio-Malnati 37, 1217 Meyrin
- Frais bancaire à ta charge

Annulation 60 jours avant le départ : remboursement des fonds versés moins les frais bancaires.

Annulation 60 à 15 jours avant le départ : acompte non remboursé.

Annulation 14 jours avant le départ : aucun remboursement.

Nombre de participants : 5 minimum, 14 maximum

Compris dans le tarif :

- 1 nuit à Marrakech dans un riad de charme, 4 nuits en bivouac dans le désert, repas et boissons pendant le séjour mis à part à Marrakech, visites pendant les trajets, transfert privé aller-retour entre Marrakech et M'Hamid el Ghizlane, 1 navette à l'aller et 1 au retour entre l'aéroport et vos hébergements

Non compris :

- Billets d'avion, assurances (rapatriement, médicales), sac de couchage, serviettes de bain, tapis de yoga, vos repas à Marrakech, vos dépenses personnelles et les pourboires
- Supplément pour les chambres individuelles et le dromadaire de selle (prix sur demande)

Document à nous remettre signé lors de votre inscription :

Lieu : _____ Date : _____ Signature : _____