

UNE RETRAITE AU COEUR DU DÉSERT

Recréer le lien entre soi et l'immensité
la Terre et le Ciel



DU 6 AU 13 /04/25

Un voyage unique au travers
du yoga chamanique en
immersion dans la magie du
Sahara marocain

Au programme

Yoga des éléments - Mantras
et Chants sacrés - Danse -
Rituels de purification, de
libération - Cercles de partage.

INFOS & INSCRIPTION
delphine@soham.be



WWW.SOHAM.BE



Bienvenue dans un voyage intérieur là où le ciel rencontre la terre et où l'âme trouve son écho. Le désert, avec son silence profond et sa beauté minimaliste se veut lieu de transformation. Viens vivre quelques jours loin des distractions du quotidien en t'offrant un espace privilégié pour te reconnecter à ton essence, à la nature et aux éléments en communion avec l'essence du désert, son esprit, ses gardiens et les ancêtres.

Le désert sera notre maître enseignant et les dromadaires nos guides. Nous serons accompagnés par Ali khatar (enfant du désert) et son équipe chamelière. Ose nous rejoindre dans cette aventure intense, magique et profonde.

Ensemble, grâce au yoga des éléments, aux rituels de la Terre, de l'eau, du feu et du vent, à la méditation, au pouvoir de la musique et des chants, nous célébrerons le présent de la vie et nous relierons plus en profondeur entre corps et esprit, ciel et terre afin de nous ancrer, nous ressourcer, élargir nos perceptions et nous ouvrir à la voix de nos cœurs. La magie sera, à coup sûr au rendez-vous.

RANDONNÉE CHAMELIÈRE : ERG IZANA **au départ de Marrakech**

Les accompagnants

Delphine Notte : Enseignante yoga (Hatha et Kundalini yoga), formatrice d'enseignants (Ecole soham Yoga), pleine conscience, soins sonores, médium, coach visionnaire.

Ali Khatar : Organisateur de randonnées et voyages bien-être, enfant du désert dont il connaît l'âme et les secrets, il est également musicien.

Son équipe chamelière professionnelle aux petits soins rien que pour nous

Les dromadaires : chacun aura son dromadaire personnel, compagnon de marche durant toute la randonnée

Pratiquement

Lieu : Désert marocain. Départ de Marrakech

Dates : Du 6 au 13 avril 2025

Logement : En Riad la première et dernière nuit. Sous tente ou à la belle étoile durant la randonnée

Budget : 950 TTC (sans le vol)

Le prix comprend :

Les transferts aéroport J1 et J8 - Accompagnement de votre guide du J1 au J8

Transfert "Marrakech - Désert" Aller/Retour en 4x4, Taxi ou Minibus en fonction du nombre de participants

Tous les repas : petits déjeuners, déjeuners et dîners sauf J1 (boissons non comprises)

5 Jours de randonnée accompagnée dans le désert avec dromadaire (1 par personne)

Eau minérale pour la randonnée

Toutes les Nuitées en Riad ou Bivouac dans le désert du J1 au J7

La taxe de promotion du tourisme et la taxe de séjour

Le prix ne comprend pas :

Les billets d'avion Les taxes d'aéroport Les assurances « Annulation » et « Assistance- rapatriement » Les boissons des repas, les pourboires aux guides, chameliers et chauffeurs, les hammams et massages

Déroulement des journées

En vrac :

Connexion- yoga- méditation- marche -échange- détente- rencontre- rituels - danse-musique- repos- célébration- inspiration- pleine conscience

Jour à jour :

J1/ dimanche 6 : Marrakech



Arrivée à Marrakech, transfert vers votre Riad de charme dans la Medina. Repas du soir libre, au Riad ou diverses possibilités sur la Place Jema el Fna. Possibilité de Hammam et massage au Riad (à réserver et en supplément)

J2/ lundi 7 : Marrakech – Désert



Petit déjeuner tranquille sur la terrasse de votre Riad et départ en 4x4 (ou taxi ou mini bus en fonction du nombre de participants) par la route du col de Tizin Tichka jusqu'à Ouarzazate. Vers midi, dégustation d'un succulent Tagine. La route se poursuit le long de la vallée verdoyante du Draa jusqu'à Zagora. Nombreux arrêts pour profiter des surprenants paysages variés de l'Atlas. Poursuite de la

route vers Mhamid jusqu'au bivouac pour rencontre avec l'équipe chamelière et première soirée et nuit à la belle étoile.

Cercle de parole, prise de contact. Méditation de connexion et gratitude.

J3/ mardi 8 : Ben Haki - Erg Izana



Yoga matinal au lever du soleil. Après le petit déjeuner au Bivouac, démarrage de la rando entre les replats et dunes. A la mi-journée on s'arrête pour le repas et la sieste. Le bivouac du soir est dressé à Erg Izana où votre cuisinier préparera un bon plat traditionnel cuit sur le feu de bois.

Yoga du soir/méditation/chant. Soirée et nuit sous le ciel étoilé (possibilité de loger sous la tente commune si

souhaité)

J4/ mercredi 9 : Erg Izana – Lahnanich



Yoga matinal au lever du soleil. Bon petit déjeuner nomade, la méharée se remet en route en suivant le pas des dromadaires. Vous pouvez cheminer à leur côté ou vous laissez porter pour profiter des merveilleux paysages avec un peu de hauteur sur le dos du dromadaire. Le midi, repas frais et moment de repos. En fin de journée à l'approche de Lahnanich installation du camp pour la nuit. Yoga du soir/ chants méditatifs. Soirée apaisante et thé à volonté autour du feu de bois.

J5/ jeudi 10 : Lahnanich – Bertem



Yoga matinal au lever du soleil. Petit déjeuner nomade, et on lève le camp pour une journée supplémentaire de marche dans le désert. Traversée de l'oued Draa et poursuite en direction de Bertem. Les haltes à l'ombre des tamaris pour se désaltérer avec une bonne orange et les inévitables "kaow-kaow" (cacahuètes) sont des moments de partage intenses surtout lorsqu'on croise une caravane de nomades. Le bivouac du soir est installé à Bertem dans un cadre mixte de replats et de dunes. Yoga relaxant/ chants et méditation du soir. Nouvelle nuit passée à la belle étoile.

J6/ vendredi 11 - Oulad Driss



Yoga matinal au lever du soleil . Vous savourerez cette dernière étape, les pieds dans la sable chaud. A midi encore une bonne salade marocaine préparée par votre cuisinier et petite sieste traditionnelle. En fin d'après-midi, vous rejoindrez Oulad Driss pour une bonne douche bien chaude, le repas et le logement au bivouac. Soirée de célébration et de remerciement au désert, aux éléments, des uns des autres... danses, chants, musique.

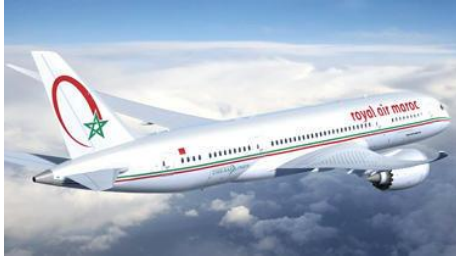
J7/ samedi 12 : Oulad Driss – Marrakech



Dernier yoga matinal. Départ après le petit déjeuner à l'aise, pour le retour à Marrakech. Le long de la route, divers arrêts pour se rafraîchir et découvrir l'artisanat local des villages traversés ou simplement prendre le thé traditionnel avec vos hôtes de voyage. Logement en Riad dans la Medina.

Possibilité de Hammam et massage au Riad (à réserver et en supplément)

J8 / dimanche 13 : Marrakech



Journée libre et transfert à l'aéroport en fonction de l'heure des avions

N'hésitez pas à me contacter pour toutes infos supplémentaires.

Une première réunion informative se tiendra le lundi 16 décembre chez moi à 19h30 au 1068 chaussée de Dinant à Wépion.

Dans la joie de partager cette magnifique expérience avec vous.

Amour et gratitude.

DELPHINE

0472/271193

delphine@soham.be

