

Organisée par




Retour à son Essentiel

RETRAITE RANDONNÉE & INTROSPECTION DANS LE DESERT DU SAHARA AU MAROC

Du 4 au 12 novembre 2023

9 jours & 8 nuits
au départ de Marrakech
ou Ouarzazate



Besoin de retrouver la paix et la sérénité ? de vous reconnecter à vous-même et à la nature ?

MARCHE DANS LES DUNES ET LES PLAINES, PRATIQUES DE YOGA, MÉDITATION, RESPIRATION, ATELIERS D'INTROSPECTION, CERCLES DE PAROLE



Le désert se vit, il ne se raconte pas...

Vous avez besoin d'une pause dans votre quotidien, de retrouver du sens et de la sérénité ? Pour vous reconnecter à vous-même et à votre essentiel ?

Une "Retour à son Essentiel"...

Un retour au corps, aux ressentis, à la respiration, à l'instant présent. A la pleine présence. Au silence à l'intérieur et autour de soi.

Une déconnexion du quotidien, de son téléphone, d'internet et des réseaux.

Une connexion à la nature et à sa beauté.

Une sensation de confiance et de foi en la vie, en l'inconnu, en soi même.

Une sensation de calme et de sérénité.

Un retour à la simplicité et au dépouillement du superflu matériel et mental.

Une sortie de zone de confort.

Un retour à l'écoute de ses émotions, de ses ressentis et de son intuition.

Une connexion aux autres et au partage.

Le dénuement du désert du Maroc est le cadre idéal pour se ressourcer et lâcher prise, pour découvrir une culture riche et préservée, pour parcourir des paysages à couper le souffle.

Nos randonnées entre dunes et plateaux associées à des pratiques de yoga, de respiration et de méditation, avec des temps d'introspection deux fois par jour permettent d'harmoniser le corps, le cœur et l'esprit.

Vous pourrez ainsi apprivoiser vos sensations physiques, vos émotions et vos pensées en pleine conscience au contact d'une nature magique et sauvage.

Des espaces de parole et de partage sont proposés tout au long du séjour pour expérimenter la connexion au groupe, en confiance et toute bienveillance.



ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

Jour 1 - 4 novembre : Bienvenue au Maroc

Arrivée à l'aéroport de Marrakech ou Ouarzazate - Accueil par nos guides et transfert (200km depuis Marrakech). Nuit en maison d'hôtes. Premier briefing.

Jour 2 - 5 novembre : Ouarzazate - Zagora - Oasis et dunes de Tiraf

Traversée de l'Anti-Atlas par le col de Tinifit (1.660m) pour longer la vallée du Draa bordée par ses ksour et ses palmeraies cultivées. A Tagounite, fin de la route principale en direction du Ksar de Sidi Saleh connu par son célèbre mausolée construit au bord du Draa. Rencontre avec l'équipe chamelière Départ de la randonnée en traversant l'oued pour atteindre la palmeraie et les dunes de Tiraf.

Premier cercle de parole. Dîner et nuit sous tentes.

Environ 5h de transfert et 1h30 de marche.

Jour 3 - 6 novembre : Dunes de Tiraf - Erg Sahel

Pratique corporelle au lever du jour. Randonnée dans les dunes de Tidri, avant gravir une montagne d'où admirer une superbe vue sur la vallée et l'immensité du désert. Retour sur un vaste plateau minéral jusqu'à l'Erg De Sahel.

Pratique corporelle et/ou un atelier. Diner et nuit sous tente.

Environ 3h de marche.

Jour 4 - 7 novembre : Dunes du Regabi

Pratique corporelle. Randonnée sur un Reg, parsemé de tumulus et quelques acacias, arbres qui résistent à des climats extrêmement secs. De loin apparaissent les dunes plantées de tamaris, puis une palmeraie et les tours du village de Regabi.

Pratique/atelier. Dîner et nuit en camp fixe en fonction de l'avancée du groupe.

Environ 3h de marche.





Jour 5 – 8 novembre : Regabi - Dunes et palmeraie de Hnanich

Pratique corporelle. Entre Ergs et Regs, poursuite du périple dans le désert en direction de la magnifique oasis de Mhamid, en longeant les palmiers dattiers et des jardins de culture avant d'atteindre le bivouac dans les dunes.

Pratique/atelier au coucher du soleil. Diner et nuit sous tentes.

Environn 3h de marche.

Jour 6 – 9 novembre : Dunes de Hnanich - Ras Enkhal

Pratique corporelle. Marche vers le nord-ouest pour traverser des cordons dunaires et plateaux argileux. De l'autre côté, apparait la belle chaîne montagneuse de Bani et sur les confins du sud se précise la Hamada du Draa dans la brume des sables.

Pratique/atelier. Dîner et nuit dans les dunes du Ras Enkhal.

Environ 3h de marche.

Jour 7 – 10 novembre : Mhamid – Ouarzazate

Pratique corporelle. Dernière journée de marche avec la traversée des dernières dunes sur l'oued Draa en direction du centre de Mhamid. Retour au véhicule et remontée vers Ouarzazate en franchissant le Bani par le col de Ben Salman et Anagame.

Déjeuner en cours de route. Dernier cercle de parole. Dîner et nuit à l'hôtel à Ouarzazate.

Environ 1h de marche, 5h de transfert.

Jour 8 - 11 novembre : journée à Ouarzazate

Journée libre : hammam-massage, visite de la ville et du souk pour des souvenirs, repos, excursions dans les alentours (par exemple à Ait-Ben Haddou ou dans les studios).

Cercle de clôture. Dernier dîner et nuit à l'hôtel à Ouarzazate.

Jour 9 – 12 novembre : Transfert pour l'aéroport - Vol retour

Selon les horaires des vols, transferts à l'aéroport de Ouarzazate ou de Marrakech (200 km depuis Ouarzazate).





TARIFS & CONDITIONS

Circuit réalisé par l'agence **ATLAS EXPERIENCE**
et en collaboration avec Gaëlle FIGUEIRA Coaching

970 € par personne pour 9 jours et 8 nuits
(hors vols aller-retour)

Ce tarif comprend :

Transferts aller/retour
depuis/vers l'aéroport

Hébergements en demi-pension

Tous les repas durant le séjour
dans le désert et l'eau

Accompagnement par un guide de
randonnée francophone

Accompagnement par une coach en
développement personnel
et praticienne de yoga

Matériel (tentes, matelas
et autre logistique)

Ce tarif ne comprend pas :

Vols aller-retour

Assurance voyage et rapatriement

Repas/encas pendant les transferts +
midi du 4/11, midi/dîner du 11/11
et midi du 12/11

Activités et excursions pendant la
journée libre (11/11)

Boissons (alcool, soda, jus)

Pourboires pour l'équipe

Inscription avant le 15/10/2023 :

Acompte de réservation de 270€
à Gaëlle Figueira Coaching.

Solde de 700€ à régler à l'arrivée sur
place auprès de l'agence Atlas
Expérience.

Remplir le [formulaire](#)





FICHE PRATIQUE

NIVEAU : 1h à 3h de marche environ par jour pendant 5 jours, selon le rythme de l'ensemble du groupe.

La randonnée est accessible à toute personne en condition physique normale, capable de marcher plusieurs heures par jour. Il y a peu de dénivelé, mais la marche dans le sable peut être fatigante (prévoir des chaussures de marche déjà portées).

Les pratiques de yoga, respiration et méditation sont accessibles aux débutant.e.s (prévoir un tapis de pratique personnel à sa convenance).

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée à emmener avec soi dans un petit sac à dos. Les dromadaires portent les bagages.

ENCADREMENT : par un guide marocain francophone et une coach en développement personnel et praticienne de yoga.

GROUPE : 10 personnes maximum.

HÉBERGEMENT : en chambre double en hôtel ou maison d'hôte à Ouarzazate. Sous tentes pendant la randonnée (tentes dômes pour 2 personnes montées et démontées par les participant.e.s avec l'aide de l'équipe encadrante). Une nuit possible en camp fixe le jour 4. Prévoir un duvet personnel, des couvertures pourront être mises à disposition.

REPAS : préparés et servis par un cuisinier marocain qui fait des merveilles : pique-nique à midi, la plupart du temps à base de salades composées. Repas chauds et cuisinés le soir, avec alternance de tajines et de couscous. Possibilité de plats végétariens. Il est conseillé de prévoir, selon habitudes et goûts personnels, des compléments énergétiques à croquer pendant la marche (fruits secs, barres de céréales, etc.). L'eau sera fournie pendant tout le trek. Les repas et encas pendant les transferts, ainsi que pendant la journée libre sont à la charge des voyageur.se.s.

TRANSFERTS : pour les arrivées à Marrakech le 04/11, prévoir d'être sur place avant 14h. Pour les départs depuis l'aéroport de Marrakech le 12/11, prévoir un vol après 12h. Environ 3h de route Ouarzazate-Marrakech. Une seule navette sera organisée.

DÉPLACEMENTS : en voiture 4X4 ou taxi pour le départ vers le désert le 5/11 et au retour à Ouarzazate le 10/11.

FORMALITÉS : passeport en cours de validité. Attestation d'assurance voyage et rapatriement.



COLLABORATION



www.atlasexperience.ma
atlasexpierencemaroc@gmail.com

www.gaellefigueira-coaching.fr
gaelle@gaellefigueira-coaching.fr

*Votre guide à la découverte du sud du
Maroc et des dunes du Sahara :
Rédouane*

*Votre guide en yoga, méditation et
développement personnel : Gaëlle*

Originaire de Ouarzazate, Rédouane est passionné par son pays qu'il fait découvrir depuis plusieurs années grâce à son agence et son équipe qui organise des circuits authentiques hors des sentiers battus, du nord au sud, des montagnes à l'océan ou la mer en passant par les villes chargées d'histoire et le désert.

Il est à l'initiative de cette collaboration voulant faire découvrir la magie du Sahara d'une façon simple, profonde et intimiste, tout en permettant aux personnes d'être plus présentes à elles-mêmes et à ce qui les entoure.

Franco-portugaise passionnée de voyages, de rencontres et de cultures du monde, Gaëlle a vécu 3 ans au Maroc en travaillant pour une ONG de soutien à l'égalité socio-économique et de genre.

Elle y a découvert la beauté de ses paysages, l'authenticité de sa population, la richesse de sa culture et a commencé à y pratiquer la méditation, le yoga.

Aujourd'hui, elle accompagne les personnes engagées dans l'associatif et l'humanitaire à (re)trouver un équilibre émotionnel et relationnel dans leur quotidien.

TEMOIGNAGES

Il ne se passe pas une journée depuis mon retour sans que mes pensées ne s'envolent vers le désert, quelques minutes. Je me remémore les moments précieux, les sourires de mes compagnons de voyage et de la merveilleuse équipe qui nous accompagnait, les soirées au coin du feu, les réveils dans ce décor magique, l'émerveillement quotidien, la beauté infinie du Sahara où on se sent comme protégé, loin du chaos du monde. C'était exactement ce que je recherchais sans le savoir. Car oui, il s'agit d'un véritable retour à son essentiel, quel qu'il soit.

Gaëlle, avec sa bienveillance, son talent et sa créativité, a imaginé cette retraite comme une succession de moments destinés à nous reconnecter avec notre moi profond, et avec le monde qui nous entoure, avec l'Autre, avec l'invisible, avec ce qui ne se dit pas dans notre société où on reste souvent à la surface des choses, à la surface des êtres, sans chercher à creuser de crainte d'être confronté à ce qui pourrait nous déranger. Une plongée intérieure dans ce qui nous anime, ce qui nous fait vibrer, ce qui nous interroge, ce qui nous peine peut-être, ce qui nous motive, ce qui nous construit, ce qui nous déconstruit parfois. Une plongée au cœur de nous-mêmes dans un décor qui prête à l'introspection et au lâcher-prise, pour se reconnecter avec plus grand que soi, peu importe le nom qu'on lui donne.

Je n'avais pas d'attente particulière. Si ce n'est celui de me vider la tête et de me faire du bien après une année éreintante. Je voulais m'offrir un cadeau qui ait du sens et qui soit symbolique. Je suis partie à l'aventure avec de parfaits inconnus et je suis revenue avec des amis. J'ai vécu des moments qui resteront gravés dans ma mémoire et pour tout cela, je suis infiniment reconnaissante à Gaëlle et à Redouane. Je ne pouvais pas me faire un plus beau cadeau. Merci pour tout.

Pascaline.

Une magnifique expérience sur la découverte ou la redécouverte de soi pour une personne saturée par le travail. Une occasion d'apprendre des autres et d'être surprise de se redécouvrir des richesses et potentiels non soupçonnés. Je remercie infiniment Gaëlle de m'avoir permis de découvrir non seulement le désert, de faire des rencontres formidables et de sortir de là apaisée.

Rosine .

D'abord on n'y rentre pas comme cela dans ce type d'expérience...

Elle était particulièrement vibratoire, une évidence transformatrice...

Pour cela, ma route devait rencontrer la personne, l'organisateur qui me ferait vivre le désert dans la dimension recherchée, le retour à mon essentiel.

En découvrant l'offre de Gaëlle, de suite, j'ai ressenti la justesse de la proposition du parcours qu'elle proposait.

Je n'ai pas été déçu, bien au contraire...

Gaëlle, par son vécu, ses compétences, son savoir-faire et son savoir-être, son écoute et sa bienveillance nous permet d'atteindre ce que l'on vient chercher, et je dirais, bien plus encore.

Bien plus, car elle m'a permis aussi d'aller vers mes inattendus et son accompagnement m'a permis de les accueillir.

Alors, oui si vous recherchez une expérience où votre être le plus profond soit rencontré, je vous recommande vivement de vivre cette expérience dans le désert saharien dans « le Retour à son Essentiel.

Philippe.