

YOGA SAHARA

8 jours et 7 nuits

Marche afghane - marche en conscience - pranayama - méditation - Vinyasa-hatha - instant présent - Croisée des cultures
- philosophies universelles



dim 02/02/2025 au dim 09/02/2025

Limité à 10 participants

810 € au départ de Marrakech

✉ Inscription par mail
caravanedubedouin@gmail.com

☎ Inscription par téléphone
(Elina) +33 7 86 97 46 65

Entre marche en conscience, pratiques corporelles et spirituelle, je partage l'énergie naturelle qui nous relie. Quoi de mieux que de pratiquer la marche afghane dans son berceau d'origine, le désert ! Les Bédouins qui depuis des millénaires allient leur souffle et leur cadence de pas pour marcher des centaines de kilomètres sans se fatiguer. Nous nous rejoignons en tous points, à la croisée des cultures yogiques et orientales, de la contemplation à la méditation, en passant par la science du souffle qui n'est autre que l'énergie vitale qui nous anime. Une séance complète de yoga chaque matin préparera le corps et l'esprit à se mettre en mouvement. Des ateliers au cours de la marche et étirements à l'arrivée compléteront l'expérience pour affiner vos ressentis et peut-être découvrir de nouvelles parts de soi. Se connaître soi-même c'est connaître les autres, et attirer la bienveillance avec chacun.

Avec Ophélie - Prana Rando

Je suis ravie de partager avec vous ce chemin de la re-connexion à la Nature et à Soi !

Je tiens à offrir au plus grand nombre un moment de présence et de bien-être en mariant ces deux magnifiques disciplines philosophiques que sont la Marche et le Yoga.

Depuis plusieurs années de pratiques personnelles j'ai étudié et expérimenté les besoins que nous, être humains, avons de vivre la nature autour de nous et EN nous, et de prendre soin de notre corps, de notre âme, comme du vivant qui nous entoure...

Je me suis alors engagée sur la voie de la formation pour obtenir mes diplômes d'Accompagnatrice en Moyenne Montagne et de Professeure de Yoga afin de proposer une expérience de qualité à tou(te)s ceux et celles qui sont curieux(ses) de voyage intérieur et extérieur...

A mes yeux les liens sont évidents entre la marche et le Yoga, et je propose de vous les faire ressentir au fil des journées de ce séjour en allant pas à pas vers cette expérience.



CONTACT & RESEAUX

✉ pranarando@gmail.com
☎ +336 84 04 74 46
🌐 <https://www.pranarando.com/>
📷 @prana_rando
f Prana Rando

Agence Caravane du bedouin agréé - Patente n° 47728524 - M'hamid el Ghizlane, Zagora - Sud du Maroc
caravanedubedouin@gmail.com - (France) +33 7 86 97 46 65 - (Maroc) +212 613-036182



PROGRAMME EN UN COUP D'OEIL

dim 02 fév. 2025	Accueil à l'aéroport de Marrakech - Rencontre et quartier libre à Marrakech - Nuit en Riad (chambres partagées)
lun 03 fév. 2025	Transport vers M'Hamid - Nuit en bivouac fixe (chambres partagées) <i>Relaxation et accueil de soi.</i>
mar 04 fév. 2025	Trek de 3h/3h30. Dunes de Sidi Naji. Bivouac nomade. <i>Yoga (thème respiration) - marche afghane - Yoga doux</i>
mer 05 fév. 2025	Trek de 2h/3h. Dunes d'Aït Ounir. Bivouac nomade <i>Yoga (thème ancrage) - marche en conscience</i>
jeu 06 fév. 2025	Trek de 2h30/3h. Erg Zahar, la grande dune. Bivouac nomade <i>Yoga (thème du coeur) - méditations guidés - écriture - chants</i>
ven 07 fév. 2025	Montée de la grande dune ou visite de la tombe d'un marabout - Bivouac nomade à la même place, à la grande dune <i>Yoga (Thème Alignement). Connexion Terre-Ciel - Se poser à l'intérieur de soi.</i>
sam 08 fév. 2025	Réveil à la grande dune - Passage au campement fixe. Transport retour vers la ville de départ - Nuit en riad (chambres partagées)
dim 09 fév. 2025	Transfert vers l'aéroport et vol retour

MATÉRIEL À EMPORTER

- ▶ Duvet avec température de confort entre 10 et 15°
- ▶ Tapis de Yoga (optionnel, une serviette de sable ou foutah peut faire l'affaire)
- ▶ Un foulard (un chèche acheté sur place peut faire l'affaire)
- ▶ Vêtements amples et confortables qui vous permettent de bouger librement
- ▶ 📁 **VALISE DU DÉSERT**

VOLS CONSEILLÉS

**Donnés à titre indicatif pour optimiser un départ/retour groupé.*

Itinéraire(s) de Vol Aller

Easyjet 4477 le 02/02/25 Lyon à 07:25 - Marrakech RAK à 10:35

Itinéraire(s) de Vol Retour

Easyjet 4478 le 09/02/25 Marrakech RAK à 11:15 - Lyon à 14:20



PROGRAMME JOUR À JOUR

DIM 02 FÉV. 2025

Accueil à l'aéroport de Marrakech - Rencontre et quartier libre à Marrakech - Nuit en Riad (chambres partagées)

Arrivée à Marrakech et transfert de l'aéroport au riad par Caravane du bedouin.

Repas et activités non compris sur Marrakech.

Soirée quartier libre et nuit en riad au cœur de la médina.

LUN 03 FÉV. 2025

Transport vers M'Hamid - Nuit en bivouac fixe (chambres partagées) - Relaxation et accueil de soi.

Départ tôt le matin pour rejoindre M'Hamid, dernier village avant le Sahara.

La journée de transport sera l'occasion d'admirer les montagnes de l'Atlas et ses villages traditionnels.

Une pause déjeuner est comprise (hors boisson) au niveau de la belle kasbah d'Ait Ben Haddou.

L'arrivée se fera à M'Hamid au campement fixe dans la soirée. Vous serez accueilli avec une bonne cuisine locale et un concert nomade autour du feu pour la soirée.

MAR 04 FÉV. 2025

Trek de 3h/3h30. Dunes de Sidi Naji. Bivouac nomade. - Yoga (thème respiration) - marche afghane - Yoga doux

Premier jour de trek, la caravane chamelière l'équipe bédouine vous emmène découvrir les dunes de Sidi Naji pour un premier campement nomade.

Au matin, une séance de Yoga axée sur la respiration vous sera proposée.

Cette séance nous aidera pendant la marche, où nous nous initierons à la marche afghane. Les pas calés sur notre souffle, nous préservent de la fatigue.

Le soir, un instant sera pris pour du yoga doux.

MER 05 FÉV. 2025

Trek de 2h/3h. Dunes d'Aït Ounir. Bivouac nomade - Yoga (thème ancrage) - marche en conscience

Deuxième jour de trek, le campement se lève et reprend sa route au cœur du désert. Le soir, une nouvelle veillée est prévue remplie de chansons et de délicieuses tajines.

Le matin, une séance de yoga tournera autour de l'ancrage.

Cette fois la marche se fera en conscience, au travers de différents exercices.

L'après midi ou le soir, nous ouvrirons un cercle de parole pour échanger et partager sur les philosophies du monde.



JEU 06 FÉV. 2025

Trek de 2h30/3h. Erg Zahar, la grande dune. Bivouac nomade - Yoga (thème du coeur) - méditations guidées - écriture - chants

Aujourd'hui, nous allons à la grande dune, erg Zahar. Le paysage devient lunaire et au sommet de la dune, c'est une vue à couper le souffle sur l'étendue du désert.

Nuit en bivouac étoilé en compagnie des nomades.

La séance de Yoga du jour, sera sur le thème du coeur.

L'après midi, nous ferons une méditation guidée avec un temps d'écriture.

L'après midi ou le soir, sera l'occasion de chanter ensemble.

VEN 07 FÉV. 2025

Montée de la grande dune ou visite de la tombe d'un marabout - Bivouac nomade à la même place, à la grande dune - Yoga (Thème Alignement). Connexion Terre-Ciel - Se poser à l'intérieur de soi.

Possibilité de monter la grande dune ou de visiter la tombe d'un marabout. Bivouac nomade à la même place, à la grande dune pour bien profiter de son environnement.

La séance de Yoga du jour, sera sur le thème de l'alignement et de la connexion Terre-ciel pour se poser à l'intérieur de soi.

SAM 08 FÉV. 2025

Réveil à la grande dune - Passage au campement fixe. Transport retour vers la ville de départ - Nuit en riad (chambres partagées)

Le matin, un 4x4 vous ramène vers le bivouac fixe où vous pouvez reprendre vos affaires et prendre une douche. Puis le transport vous ramène à Marrakech où vous serez déposé à votre riad en soirée. Reste de la soirée en quartier libre.

DIM 09 FÉV. 2025

Transfert vers l'aéroport et vol retour

Si votre séjour se termine ce jour, notre transport vous conduira à l'aéroport.



CONDITIONS DU SÉJOUR

- L'accueil se fera à l'aéroport par le transport de Caravane du bedouin.
- Les lits en riad et campement fixe se font dans des chambres partagées.
- Si départ depuis Marrakech, le transport vers le désert démarre vers 8h du matin. Les détails du rendez vous de départ vous seront communiqués.
- Les nuits en bivouac nomade se font sous de grandes tentes pendant le trek. Les soirées se passent en extérieur et il n'y a pas de douches ni de sanitaires. Les dunes offrent l'intimité nécessaire.
- Les dromadaires peuvent porter vos affaires utiles au trek. Le reste de vos valises peuvent être laissées au campement fixe durant le séjour.
- De l'eau potable en quantité suffisante est transportée par les dromadaires.
- La cuisine est locale et des menus alternatifs (végétariens, allergies...) peuvent être mis en place sur demande.

INCLUS DANS LE PRIX

- ✔ Encadrement par Ophélie - Prana Rando pendant le séjour
- ✔ La caravane de dromadaire, l'accompagnement et l'organisation du bivouac par caravane du bedouin durant toute la durée du trek
- ✔ Transfert aller/retour vers l'aéroport.
- ✔ Transport aller/retour entre la ville de départ et le Sahara.
- ✔ Deux nuits en riad/hôtel sur la ville de départ avec petit déjeuner inclus
- ✔ Les repas/restaurants pendant le trajet.
Les boissons ne sont pas comprises.
- ✔ Pension complète pendant toute la durée du trek
Petit déjeuner, déjeuner et dîner.

EXCLUS DANS LE PRIX

- ✘ Assurance, vol et rapatriement
- ✘ Pourboires et dépenses personnelles
Il est d'usage de donner un pourboire à l'équipe nomade accompagnante, à discrétion de chacun.
- ✘ Boissons et frais personnels sur le transport
- ✘ Sac de couchage
*Indispensable aux nuits sous une grande tente nomade.
Décembre, Janvier : 0 à 5°
Novembre, Février : 5 à 10°
Septembre, Octobre et Mars, Avril, Mai : 10 à 15°*
- ✘ Option "dromadaire de selle"
En supplément (20€/jour), dromadaire supplémentaire pour porter une personne pendant le trek (idéal enfant et difficulté à marcher).
- ✘ Le premier et dernier dîner au riad

POLITIQUE DE RÉSERVATION

- Un participant est inscrit au séjour à réception d'un acompte défini lors de l'inscription.
- Le séjour est garanti à partir de l'inscription d'un minimum de 6 participants.
- Chaque participant est invité à vérifier les validités de son passeport.
- La réservation des billets d'avion est personnelle et doit se faire après validation du séjour. Un séjour non garanti est sujet à annulation s'il n'y a pas assez de participants. C'est pourquoi il est impératif d'attendre que le séjour soit garanti pour prendre ses billets.

POLITIQUE D'ANNULATION

Le séjour n'est pas confirmé : Toute réservation est annulable et remboursable.

Le séjour est confirmé :

- *L'acompte n'est pas remboursable.*
 - *Si moins de 10 jours avant le départ : 50% de la somme totale est dûe*
 - *Si annulation 48h avant le départ : La somme totale est due*
- Agence Caravane du bedouin agréé. Patente n° 47728524 - M'hamid el Ghizlane, Zagora - Sud du Maroc
caravanedubedouin@gmail.com - (France) +33 7 86 97 46 65 - (Maroc) +212 613-036182



**En cas de force majeure et sous présentation d'un justificatif, nous remboursons l'acompte au cas par cas.*

*Agence Caravane du bedouin agréé - Patente n° 47728524 - M'hamid el Ghizlane, Zagora - Sud du Maroc
caravanedubedouin@gmail.com - (France) +33 7 86 97 46 65 - (Maroc) +212 613-036182*



VALISE DU DÉSERT

INDISPENSABLE

- Sac de couchage
- Passeport en cours de validité
- *Voir les différentes rubriques ci-dessous*

NOUS FOURNISSONS

- Le matériel de bivouac
- Grande tente commune
- Matelas de sol et couvertures supplémentaires

Transporter ses affaires

- ✓ Un sac petit et léger pour avoir quelques affaires à portée de main durant la marche.
- ✓ Un sac souple, compact et avec un brin de minimalisme pour porter ses affaires pendant le trek : ce dernier sera transporté par les dromadaires.

À **NOTER** Il y a possibilité de laisser sa valise au bivouac fixe pendant le trek, et de voyager uniquement avec le nécessaire au séjour dans le désert.

Trousse à pharmacie

- ✓ Doliprane, Antidiarrhéiques, huiles essentielles.
- ✓ **Crème solaire avec un indice fort** pour supporter le soleil tout au long de la journée
- ✓ **Des pansements pour ampoules**
- ✓ Pince à épiler, antiseptique

TESTER SES CHAUSSURES

Ne partez pas avec des chaussures neuves ! Pensez à les porter régulièrement avant le départ pour qu'elles puissent se faire à votre pied. Vous éviterez ainsi les ampoules.

Trousse de toilette

- ✓ **Papier toilette et briquet** (Toilettes en pleine nature pendant le trek, le papier est à brûler après usage)
- ✓ Quelques petits sacs poubelle (Les déchets se brûlent mais cela peut être utile)
- ✓ **Lingettes bébés** pour une toilette de chat
- ✓ Gant de crin pour brossage à sec
- ✓ Shampoing sec et peigne
- ✓ Boules quies
- ✓ Eau micellaire sans rinçage
- ✓ Serviette en micro fibre pour gain de place (Douches au bivouac fixe)

Vêtements

- ✓ Vêtements légers et confortables. Privilégiez les manches longues pour vous protéger du soleil et des matières respirantes pour éviter la transpiration.
- ✓ Une tenue propre et chaude pour pouvoir se changer le soir venu et être au chaud durant les veillées fraîches
- ✓ Leggings et sous vêtements thermiques, une paire de gants, un bonnet (si vous partez durant les mois "froid" de décembre, janvier et février)
- ✓ Chaussures de marche ou sandales
- ✓ **Lunettes de soleil**
- ✓ Casquette ou couvre chef pour éviter les insulations. Le mieux est d'acheter un chèche sur place.

LE CHÈCHE Le chèche est un grand morceau de toile de plusieurs mètres de long. Chaque nomade en possède un. Le jour, il permet de s'enrober la tête à l'intérieur pour se protéger du soleil, du vent, et du sable. La nuit, il tient chaud. L'équipe de nomade se fera un plaisir de vous montrer comment le porter. Il est possible d'en acquérir un directement au bivouac fixe, avant le départ.

Vivre le désert le jour

- ✓ Une grande gourde
- ✓ Appareil photo (prévoir de l'emballer dans des sacs plastiques pour éviter le sable)
- ✓ Carnet pour noter ses émotions ou croquer le

paysage

- ✓ En-cas réconfortants pour les coups de mou (mélanges de fruits secs ou barres chocolatées)

Vivre le désert la nuit

- ✓ Lampe frontale
- ✓ Une bouillotte pour la nuit lors des mois "froid"
- ✓ Un duvet pour dormir confortablement (Vous pourrez dormir sous une grande tente commune, ou dans une dune à la belle étoile. Matelas de sol fournis et couvertures supplémentaires à disposition).

QUELLE TEMPÉRATURE DE CONFORT POUR LE DUJET ?

- Octobre, Mars, Avril, Mai : Entre 10 et 15 °

Agence Caravane du bedouin agréé - Patente n° 47723524 - Mhamid el Ghizlane, Zagora - Sud du Maroc
caravaneduBedouin@gmail.com - (France) +33 7 85 97 46 65 - (Maroc) +212 615-050182



- Novembre, Février : Entre 5 et 10 °
- Décembre, Janvier: Entre 0 et 5°

