

Retraite Rando & Yoga

désert du Sahara marocain

du 24 avril au 3 mai 2026



Le mot de Sophie

Le désert du Sahara dégage une puissante quiétude. Cette force douce provient de son environnement sublime mais aussi de la bienveillance et de l'hospitalité de ses habitants.

C'est le cadre idéal pour un séjour yoga. Au sein de cette nature silencieuse et majestueuse, [Isadora Brachot](#), professeur de yoga certifiée, nous aidera à atteindre un ressourcement profond et à sublimer la quête de notre véritable nature intérieure.

Tout au long du séjour, nous serons accompagnés par notre guide [Ali](#). Véritable enfant du désert, il connaît le Sahara comme sa poche. Avec l'aide de son équipe de chameliers, de cuisiniers et de chauffeurs, tous natifs de la région, il fera tout pour que nous ne manquions de rien et que nous nous sentions en totale sécurité.

Ce voyage en immersion complète est une invitation à poser un autre regard sur le tumulte de nos vies. Nous alternerons entre moments de yoga, de marche, de silence, de partage entre nous et avec les Sahraouis. Notre voyage se veut authentique et éthique : tous les services sont tarifés équitablement afin d'offrir une rémunération décence aux différents prestataires locaux. Notre charte est accessible [ici](#).

Il n'y a pas de niveau requis pour la pratique du yoga. Véronique s'adapte à tous, des plus débutants aux plus aguerris. Pour les randonnées dans le désert, il faut un niveau de forme physique intermédiaire : nous marcherons en moyenne de 4 à 5 h par jour, pour aller d'un bivouac sauvage à un autre. Nous marcherons soit en début de journée, soit en effectuant la moitié du chemin le matin et l'autre l'après-midi, en fonction de notre envie et de notre énergie.

Bienvenue dans le Sahara !

Sophie

[Sahar Attitude Voyage personnalisé dans le grand sud marocain](#)

Le mot d'Isadora

Je vous propose un accompagnement par le yoga en harmonie avec ce que le désert nous inspirera. Dans la simplicité et le calme, voire le silence. Le Hatha Yoga est équilibrant, il régénérera votre corps en douceur et fermeté, chacun pratiquant à son rythme, tout en touchant votre âme. Nous découvrirons différents Pranayama (respirations) et Mudra (positions symboliques des mains et du corps) qui nous viennent d'un passé immémorial et accompagneront vos Asana dans la fluidité possible du moment, invitant l'esprit à se déposer dans le corps.

Fruit d'un cheminement intérieur qui a commencé par la découverte du Yoga il y a plus de 30 ans, grâce à de nombreux enseignants, de la méditation Vipassana, puis de l'Adhyatma Yoga transmis par Arnaud Desjardins, je vous partagerai une pratique quotidienne épurée et profonde.

Au bonheur de nos découvertes à venir.

[Isadora Brachot](#)

Les mots de Sophie et Isadora...

Nous avons une immense joie à co-créer et vivre cette belle aventure ensemble. Une énergie douce et vibrante circule entre nous, une émulation contagieuse nourrie par notre passion commune pour le lien, la nature, le partage et la transformation intérieure. Ce voyage est le fruit d'un élan sincère, nous avons hâte de vous y accueillir, main dans la main, le cœur grand ouvert.

Le programme

Ce programme peut varier en fonction du climat, des envies et de l'énergie du groupe ☺

J1 Marrakech – 24 avril 2026



- Installation au Riad
- Accueil et prise de connaissance
- Yoga vers 18h30
- Dîner et nuitée au Riad

J2 Agdz – 25 avril 2026



- 8h Yoga
- Départ après le petit-déjeuner, en minibus pour le grand sud et sa route mythique à travers le Haut-Atlas. Entre montagnes, palmeraies, Kasbahs et villages traditionnels ancestraux, c'est la plus belle route du Maroc !
- Déjeuner sur la route
- Départ ensuite pour la belle palmeraie d'Agdz
- Yoga
- Diner et nuit dans une belle maison d'hôtes à Agdz

J3 Désert en trek bivouac sauvage – 26 avril 2026



- Après le petit-déjeuner et une séance de yoga, en route pour l'aventure !
- Départ pour la vallée du Drâa jusqu'à M'Hamid El Ghizlane, dernier village avant le désert
- Déjeuner sur la route (probablement à Tamegroute)
- Départ pour le trek avec la caravane des dromadaires qui portent notre matériel
- Installation du bivouac sauvage en fin de journée, au cœur de cet environnement fabuleux
- Yoga
- Diner
- Veillée avec les nomades

- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

J4 Désert en trek et bivouac sauvage – 27 avril 2026



Découverte à notre rythme du désert du Sahara et de ses immenses dunes de sable à perte de vue

- 7h Yoga
- 7h45 Petit-déjeuner
- 8h30 départ marche à notre rythme (4 à 5 h, soit tout en matinée, soit une partie le matin et l'autre l'après-midi)
- On s'arrête pour déjeuner quand on veut
- Installation du bivouac sauvage
- Yoga
- Diner
- Veillée avec les nomades
- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

J5 Désert en trek et bivouac sauvage – 28 avril 2026



- 7h yoga
- 7h45 Petit-déjeuner
- 8h30 départ marche à notre rythme (4 à 5 h, soit tout en matinée, soit une partie le matin et l'autre l'après-midi)
- On s'arrête pour déjeuner quand on veut
- Installation du bivouac sauvage
- Yoga
- Diner
- Veillée avec les nomades
- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

J6 Désert en trek et bivouac sauvage – 29 avril 2026



- 7h yoga
- 7h45 Petit-déjeuner
- 8h30 départ marche à notre rythme (4 à 5 h, soit tout en matinée, soit une partie le matin et l'autre l'après-midi)
- On s'arrête pour déjeuner quand on veut
- Installation du bivouac sauvage
- Yoga
- Diner
- Veillée avec les nomades
- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

J7 Désert en campement fixe – 30 avril 2026



- Yoga
- Petit-déjeuner
- Départ vers votre campement fixe à erg Chegaga (avec douche et lit d'hôtel !)
- Déjeuner sur la route ou au campement
- En fonction des envies du groupe, visite de l'oasis sacrée d'Oum Lâalag et visite d'un camp de nomades. Partage avec les nomades du thé et du pain cuit dans le sable.
- En fin de journée, en route pour Laabidlyia, la dune la plus haute du Maroc pour profiter du coucher du soleil au sommet de l'erg
- Retour au camp à la nuit tombée.
- Diner typique préparé par un chef marocain.
- Soirée musicale berbère autour d'un feu de bois.
- Nuit sous tente fixe

J8 Aït Ben Haddou – 1er mai 2026



- 7h yoga
- 7h45 Petit-déjeuner
- Après le petit-déjeuner, on quitte le désert en 4x4 par une autre piste qu'à l'aller pour découvrir d'autres paysages du Sahara : pendant 2 heures, on prend la piste qui longe les Jbel Madouer via le lac asséché d'Iriqui. Petite pause dans une très belle oasis.
- A Foum Zguid, on quitte nos 4X4 pour retrouver notre minibus
- Retour à la civilisation pour rejoindre Aït Ben Haddou, village fortifié classé au patrimoine mondial de l'Unesco et qui a servi de plateau de tournage à de nombreux films.
- Yoga
- Diner et nuit dans une belle maison d'hôtes à Ait Ben Haddou

J9 Marrakech – 2 mai 2026



- Yoga
- Après le petit-déjeuner, remontée de la vallée de l'Ounila et de l'Ourika vers Marrakech, avec pause et déjeuner dans un petit village berbère
- Fin d'après-midi chill dans la ville de Marrakech et sa médina
- Yoga
- Dîner et nuitée au Riad

J10 retour Bruxelles – 3 mai 2026

Petit déjeuner à l'hôtel – retour Bruxelles

Tarif

1.450 € / personne.

LE PRIX COMPREND :

Les transferts en minibus de Marrakech à Mhamid, aller-retour
Le 4X4 dans le désert, et les chauffeurs qui restent avec vous
L'hébergement en chambre / tente partagée pour 9 nuits (4 nuits en hôtel, 4 nuits sous tente en bivouac sauvage et 1 nuit dans un campement fixe)
Les activités dans le désert (soirées musicales, ménage, visite d'un village nomade, partage du thé et d'un pain de sable)
Tous les repas dans le désert
L'eau dans le désert
Le trek avec accompagnement (guide, chameaux, cuisiniers) et la caravane de dromadaires
Les séances de yoga

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Les billets d'avion
Les transferts depuis/vers aéroport de Marrakech
Les déjeuners et boissons en-dehors du désert
Les pourboires
Les visites guidées éventuelles en-dehors du désert (maison de la poterie et bibliothèque coranique à Tamegroute, guide dans les palmeraies, hammams, visites de Marrakech, ...)
Les assurances rapatriement et annulation : assurances personnelles à prendre par chacun.

Il n'y a pas d'accompagnant de Saharattitude en dehors du désert, mais tout est organisé en amont et Sophie reste disponible 24h par WhatsApp.

Le paiement d'un acompte de 30 % et la réception de décharge signée confirment l'inscription du participant. Le solde est à payer 2 mois avant le départ.

Conditions d'annulation :

Avant 6 mois : remboursement à 100%
Annulation 4-6 mois : 50 % dû (sauf si le participant trouve lui-même un remplaçant)
Annulation 3-0 mois : 100 % dû (sauf si le participant trouve lui-même un remplaçant)
Des frais de dossier de 50 € seront retenus en sus dans tous les cas.

Si la retraite n'est pas confirmée faute de participants suffisants, la retraite sera postposée et l'acompte est entièrement remboursé. **Ne réservez pas vos billets d'avion avant que nous ayons confirmé la retraite.**

Si vous souhaitez anticiper votre arrivée ou prolonger votre séjour au Maroc, Saharattitude est là pour vous accompagner dans l'organisation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

Que prendre dans sa valise ?

Il est préférable d'éviter les valises rigides ou les sacs à roulettes, car ils ne peuvent pas être transportés dans les paniers des dromadaires. Nous recommandons d'opter pour un sac souple, adapté à l'enregistrement en soute, ainsi qu'un petit sac à dos (max 20 l) en cabine. Mais si ce n'est pas possible, il faut prévoir, dans votre valise rigide, un sac souple de 60 l pouvant contenir vos affaires nécessaires pour les nuits en bivouac sauvage dans le désert. Dans ce cas, les valises rigides seront stockées chez Ali pendant le trek.

Matériel :

- Bonnes sandales de rando, qu'il vaut mieux porter avec chaussettes pour le sable ou Baskets style Adidas ou Veja (éviter les chaussures de rando rigides et hautes)
- Chaussettes de marche pour éviter ampoules
- Chargeur solaire et batterie pour charger son téléphone
- Polaire / pull pour le soir et le matin
- Veste pluie (la pluie est rare)
- Gourde
- Sac de couchage
- Une lampe frontale
- Un petit sac à dos (20-25l) que vous porterez pendant la marche
- Un sac souple 60 l (voir ci-dessus)
- Des lingettes pour votre toilette pour le bivouac sauvage
- Pour les yeux : Sérum physiologique ou larmes artificielles
- Papier toilette et briquet (Ali en prévoira aussi)
- Un sifflet
- Crème solaire à indice élevé
- Crème hydratante lèvres, mains, pieds (l'air est sec au Maroc !)
- Lunettes de soleil (il fait éblouissant dans le désert, au propre comme au figuré), voire lunettes de glacier en cas de vent de sable, si vous avez les yeux fragiles.

- Des vêtements de marche confortable

Matelas, tentes et couvertures supplémentaires sont fournis par Ali

Encore quelques conseils :

- Il faut un passeport pour aller au Maroc !!
- Carte SIM. Conseil : acheter carte SIM Inwi à l'aéroport ou, avant le départ, e-SIM Holafly.
- Evitez les lentilles de contact si vous avez l'habitude d'en porter. Préférez les lunettes.
- Attention : il faut imprimer vos cartes d'embarquement pour l'aéroport de Marrakech (sinon vous devrez payer 20€)
- Ne pas boire l'eau du robinet au Maroc !!