

Retraite Yoga & Marche

Désert du Sahara marocain

Du 17 au 25 octobre 2026



YOGALILA

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 marche yoga. Au sein de cette nature silencieuse et majestueuse, Carole Lebbos nous aidera à atteindre un ressourcement profond et à sublimer la quête de notre véritable nature intérieure. Elle proposera des cours de yoga variés (hatha, flow, yin, stretching...) ou d'autres activités liées au bien-être (méditation, pleine conscience, shaking, bols tibétains,...) qu'elle adaptera en fonction de l'énergie du groupe.

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 méditation, 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 décente aux différents prestataires locaux. Notre charte est accessible [ici](#).

Pour les randonnées, il faut un niveau de forme physique intermédiaire : du J 2 au J 6, nous marcherons dans le désert 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.

Le programme

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

J1&J2

Marrakech – 17 et 18 octobre 2026



17 octobre

- Installation au Riad
- Accueil et prise de connaissance
- Yoga vers 18h30
- Diner et nuit au Riad

18 octobre

- Yoga matinal
- Journée dans la Médina de Marrakech
- Yoga vers 18h30
- Diner et nuit au Riad

J3 Désert du Sahara – 19 octobre 2026 (8h de route)



- Départ à l'aube, en minibus, pour la vallée du Drâa jusqu'à Mhamid El Ghizlane, dernier village avant le désert. En route 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
- Arrivée en fin de journée à Mhamid et début du trek avec la caravane
- Installation du bivouac sauvage, au cœur de cet environnement fabuleux
- Yoga
- Diner et veillée avec les nomades
- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

J4 Désert du Sahara – 20 octobre 2026



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

- 7h Yoga
- 7h45 Petit-déjeuner
- 8h30 départ de la 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
- Diner et Veillée avec les nomades
- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

J5 Désert du Sahara – 21 octobre 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 du Sahara – 22 octobre 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 du Sahara, erg Chegaga – 23 octobre 2026



- Yoga
- Petit-déjeuner
- Départ vers votre campement fixe à erg Chegaga (avec douche et toilettes communes 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 Marrakech – 24 octobre 2026 (8h de route)



- Yoga
- Petit-déjeuner à l'aube
- 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 Marrakech
- Yoga
- Diner et nuit à Marrakech

J9 retour Bruxelles – 25 octobre 2026

Petit déjeuner à l'hôtel – retour Bruxelles

Tarif

1.250 € / personne.

LE PRIX COMPREND :

Les transferts en minibus de Marrakech à Mhamid, aller-retour
Les 4X4 dans le désert, et les chauffeurs qui restent avec nous
L'hébergement en chambre / tente partagée pour 8 nuits (3 nuits en hôtel, 4 nuits sous tente en bivouac sauvage et 1 nuit dans un campement fixe). *Si vous souhaitez une chambre seule, signalez-le-nous, nous verrons si c'est possible.*
Les activités dans le désert (soirées musicales, méharée, 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
La demi-pension à Marrakech
Le trek avec accompagnement (guide, chameliers, cuisiniers) et la caravane de dromadaires
Le yoga ou activités similaires avec Carole

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 assurances rapatriement et annulation : assurances personnelles à prendre par chacun.

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 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 :

- Tapis de yoga de voyage
- 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 et 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.

<https://esim.holafly.com/fr/>

- 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 !!
- Paiements à moindre frais : carte virtuelle ou physique Revolut <https://www.revolut.com/fr-FR/>

BONNE RETRAITE MARCHE YOGA !




YOGALILA