

---

 **RETRAITE MARCHÉ YOGA & DÔ-IN**

**HAUT ATLAS MAROCAIN**

**Du samedi 17 au samedi 24 octobre 2026**

---



## L'esprit du voyage

Au cœur des montagnes du Haut Atlas, nous vous proposons une immersion douce et profonde dans la culture berbère, entre marches quotidiennes, yoga, dîn et moments de silence. Une parenthèse simple, chaleureuse et détendue, pour ralentir, respirer et revenir à l'essentiel, dans esprit de partage et de moments conviviaux.

Fidèle à l'esprit Saharattitude, ce voyage s'inscrit dans un écotourisme respectueux et équitable, où chaque rencontre et chaque service local sont valorisés avec justesse.

## Encadrement

**Sophie & Ali** – Saharattitude [Sahar Attitude Voyage personnalisé dans le grand sud marocain](#)

**Véronique Hanoteau** – Professeure de Yoga [Cours De Yoga | Yoga Avec Véronique | Bruxelles](#)

Avec ses nombreux outils, Véronique vous guidera dans des pratiques accessibles et variées (yoga postural, respiration, relaxation, et autres surprises) qui prépareront votre corps aux randonnées et aideront à libérer le mental pour être encore plus disponibles à l'expérience de l'Atlas.

**Pascal Haass** – Kiné et praticien en Shiatsu [Pascal Haass Shiatsu & Dîn](#)

Pascal proposera des moments de Dîn Ankyô (étirements et renforcement basés sur les méridiens) afin de soutenir la récupération physique et l'équilibre énergétique. Et pour ceux et celles qui le souhaitent, il pourra proposer une séance de shiatsu (en supplément).

**Mustapha** – Guide de montagne

**Henri & Nadja** – hôtes des lieux [Tizouit](#)

## Hébergement

Nous serons accueillis dans la [maison d'hôtes Tizouit](#), dans le village d'Ait-Oumghar, à 6 km de Demnate. La maison est bâtie à flanc de coteau, avec vue sur les montagnes de l'Atlas. Elle comprend 8 chambres (2 triple et 6 twin ou double), chacune avec terrasse et jardin privatifs, ainsi qu'un bâtiment principal avec accueil, salle à manger, salon, salle de

séminaire, atelier de création, piscine naturelle, hammam et terrasses. Demnate se situe à environ 2 heures de route de Marrakech.

Au milieu du séjour, nous partirons pour deux jours de **trek et bivouac sauvage**, accompagnés de Mustapha, notre guide berbère et de ses ânes, pour vivre une véritable immersion en itinérance douce.

### Niveau requis

Un **niveau de forme physique intermédiaire** est recommandé. Chaque jour, des randonnées accompagnées par Mustapha, guide de montagne, permettent de découvrir les vallées, les crêtes et les villages du Haut Atlas, dans un environnement préservé. Nous marcherons en douceur, à rythme tranquille, entre 3 et 5 heures par jour, sur des sentiers de montagne accessibles.



## Le programme

*Le programme pourra s'adapter aux conditions météorologiques, à la dynamique du groupe et à l'évaluation des encadrants, toujours dans l'objectif d'en optimiser la qualité. Quant aux séances de yoga et de dô-in, Véro et Pascal sauront les organiser aux moments les plus appropriés en les alternant avec justesse.*

### **J1 – Samedi 17.10.2026**

#### **Arrivée à Marrakech – Route vers Demnate (Tizouit)**

- **Matin / début d'après-midi :**
  - Atterrissage à Marrakech (*il y a un vol Transavia qui atterrit à 9h35*)
  - Départ en minibus vers Demnate (environ 2 h de route)
  - Déjeuner en route (non inclus)
- **Après-midi :**
  - Installation à la maison d'hôtes Tizouit, découverte des chambres, terrasses et jardins privés
  - Temps libre pour se poser, profiter de la vue, de la piscine naturelle ou du hammam
- **Fin de journée :**
  - Cercle d'ouverture, présentation du séjour, de l'équipe et du déroulé de la semaine
  - Séance de yoga en douceur avec Véronique pour délier le corps après le voyage
- **Soir :**
  - Dîner à Tizouit, nuit en chambre partagée

### **J2 – Dimanche 18.10.2026**

#### **Tizouit – Marche & pratiques**

- **Matin :**
  - Séance de dô-in avec Pascal
  - Petit-déjeuner
  - Première marche dans les environs de Tizouit avec Mustapha, découverte des sentiers, des villages et de la vie locale

- **Après-midi :**
  - Déjeuner à Tizouit ou en extérieur selon la météo et le programme de Mustapha
  - Continuation de la marche avec Mustapha ou temps libre (repos, lecture, piscine naturelle, hammam)
- **Fin de journée :**
  - Yoga avec Véro
  - Dîner et nuit à Tizouit

### **J3 – Lundi 19.10.2026**

#### **Trek itinérant avec Mustapha – Bivouac sauvage**

- **Matin :**
  - Yoga matinal
  - Petit-déjeuner
  - Préparation du sac pour le trek (affaires pour deux jours et deux nuits en bivouac)
  - Départ à pied avec Mustapha et les ânes qui portent le matériel
- **Journée :**
  - Marche à travers les paysages du Haut Atlas, au rythme du groupe (environ 3 à 5 h de marche, avec pauses)
  - Déjeuner en chemin, pique-nique dans la montagne
- **Fin de journée :**
  - Installation du bivouac sauvage dans un site choisi par Mustapha
  - Temps de yoga doux ou d'étirements, puis moment de dîn ou de relaxation guidée
- **Soir :**
  - Dîner au bivouac, veillée sous les étoiles, nuit en tente ou à la belle étoile

### **J4 – Mardi 20.10.2026**

#### **Trek itinérant avec Mustapha – bivouac sauvage**

- **Matin :**
  - Réveil au cœur de la montagne, pratique de yoga ou de méditation au lever du soleil
  - Petit-déjeuner au bivouac

- **Journée :**
  - Poursuite de la marche à travers les paysages du Haut Atlas, à un rythme respectueux de chacun, avec temps de silence et d'observation
  - Déjeuner en chemin, pique-nique dans la montagne
- **Fin de journée :**
  - Installation du bivouac sauvage dans un site choisi par Mustapha
  - Temps de yoga doux ou d'étirements, puis moment de dîn ou de relaxation guidée
- **Soir :**
  - Dîner au bivouac, veillée sous les étoiles, nuit en tente ou à la belle étoile

## **J5 – Mercredi 21.10.2026**

### **Fin du trek itinérant avec Mustapha – retour vers Tizouit**

- **Matin :**
  - Réveil au cœur de la montagne, séance de yoga (intégration, ouverture, fluidité).
  - Petit-déjeuner au bivouac
- **Journée :**
  - Poursuite de la randonnée avec Mustapha, retour progressif vers la vallée
  - Déjeuner en route
- **Après-midi / fin de journée :**
  - Arrivée à Tizouit, installation à nouveau dans les chambres.
  - Temps libre pour se doucher, se reposer, profiter de la piscine naturelle ou du hammam
  - Dîner à Tizouit, cercle de partage sur l'expérience du bivouac, nuit en chambre individuelle.
- **Fin de journée :**
  - Dîner et nuit à Tizouit

## **J6 – Jeudi 22.10.2026**

### **Tizouit – Intégration, marche & pratiques**

- **Matin :**
  - Séance de yoga (intégration, ouverture, fluidité)
  - Petit-déjeuner
  - Marche dans un autre secteur de la région avec Mustapha (nouveaux points de vue, villages, cultures en terrasses)
- **Après-midi :**

- Déjeuner
- Temps libre ou atelier de création dans l'espace dédié de Tizouit (écriture, dessin, expression créative)
- Séance de dō-in avec Pascal (approfondissement, travail sur la récupération après la marche)
- **Fin de journée :**
  - Dîner et nuit à Tizouit

## **J7 – Vendredi 23.10.2026**

### **Clôture de la retraite – retour vers Marrakech**

- **Matin :**
  - Dernière séance de yoga, orientée vers la transition et le retour
  - Petit-déjeuner
- **Fin de matinée :**
  - Cercle de clôture, partage des ressentis, mots de fin.  
Véro reste une semaine à Tizouit pour accueillir un second groupe, avant de rejoindre Skoura pour une semaine de marche, yoga et dō-in dans le Sahara, tandis que vous prenez la route pour Marrakech.
  - Départ en minibus vers Marrakech (environ 2 h de route) et transfert vers une belle maison d'hôtes pour la dernière soirée et nuit
- **Fin de journée :**
  - Dîner et nuit à Marrakech

## **J8 – Samedi 24.10.2026**

### **Retour vers Bruxelles ou prolongation de l'aventure au Maroc**

Après le petit déjeuner, pour ceux qui rentrent, un vol Ryanair pour Bruxelles au départ de Marrakech est possible à 15h20.

Et pour les voyageurs qui souhaitent faire durer la magie, l'aventure peut se poursuivre au Maroc avec Saharattitude...

## Tarif

**1.500 € par personne**

**Groupe limité à 16 participants**

---

### **Le prix comprend**

- Les transferts Marrakech - Demnate aller-retour
  - L'hébergement à Tizouit (chambres partagées) et en bivouac sauvage
  - Tous les repas à partir du dîner du J1 jusqu'au petit-déjeuner du J8 (à l'exclusion des déjeuners des J1 et J7)
  - Les marches quotidiennes et le trek avec Mustapha, ses ânes et le matériel de bivouac
  - Le yoga avec Véronique
  - Le dō-in avec Pascal
  - L'accompagnement de Sophie & Ali
- 

### **Le prix ne comprend pas**

- Les vols
  - La navette vers l'aéroport de Marrakech le 31.10.2026
  - Le déjeuner sur la route Marrakech – Demnate au J1
  - Le déjeuner sur la route Demnate – Marrakech au J7
  - Les assurances personnelles
  - Les pourboires
  - Les dépenses personnelles
- 

### **Ce que ce voyage vous offre**

- Une reconnexion profonde à la nature
- Un corps détendu et énergisé
- Un mental apaisé
- Une expérience humaine rare
- Une immersion dans la culture berbère
- Le luxe du temps et du silence

**On a hâte de vivre cette expérience avec vous !**

Votre inscription sera validée à la réception d'un acompte de 450€ sur le compte BE02 0631 5704 3540 (au nom de Sophie Heremans).

Quelques photos des paysages et de la maison Tizouit



