Voyage intérieur au cœur du désert

Retraite Yoga & Trek dans le désert marocain

Du 03 au 10 avril 2027

My prana

L’intention de cette retraite

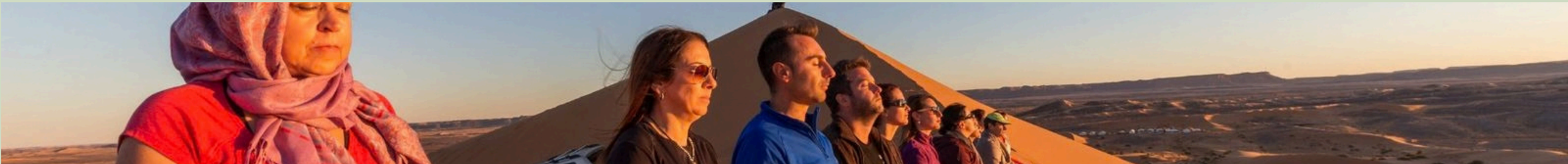
Une retraite pensée comme une traversée au cœur du désert

Une semaine pour ralentir, respirer et **revenir à l’essentiel**, portée par le silence et l’immensité du désert. Le corps s’ouvre, l’esprit se pose.

Le **yoga**, le **breathwork** ainsi que des pratiques complémentaires accompagnent cette **reconnexion intérieure**, au rythme du désert et du **groupe**, laissant place au **silence** et à l’intégration.

La **pleine lune** marque un temps fort du séjour.
L’expérience se vit entre le **confort d’un riad marocain** et la **simplicité d’un bivouac sous les étoiles**, dans un équilibre entre **douceur et aventure.**

Ouverte à un **groupe mixte**, cette retraite offre un **espace bienveillant**, propice à une expérience collective **profonde** et **humaine**.



My prana

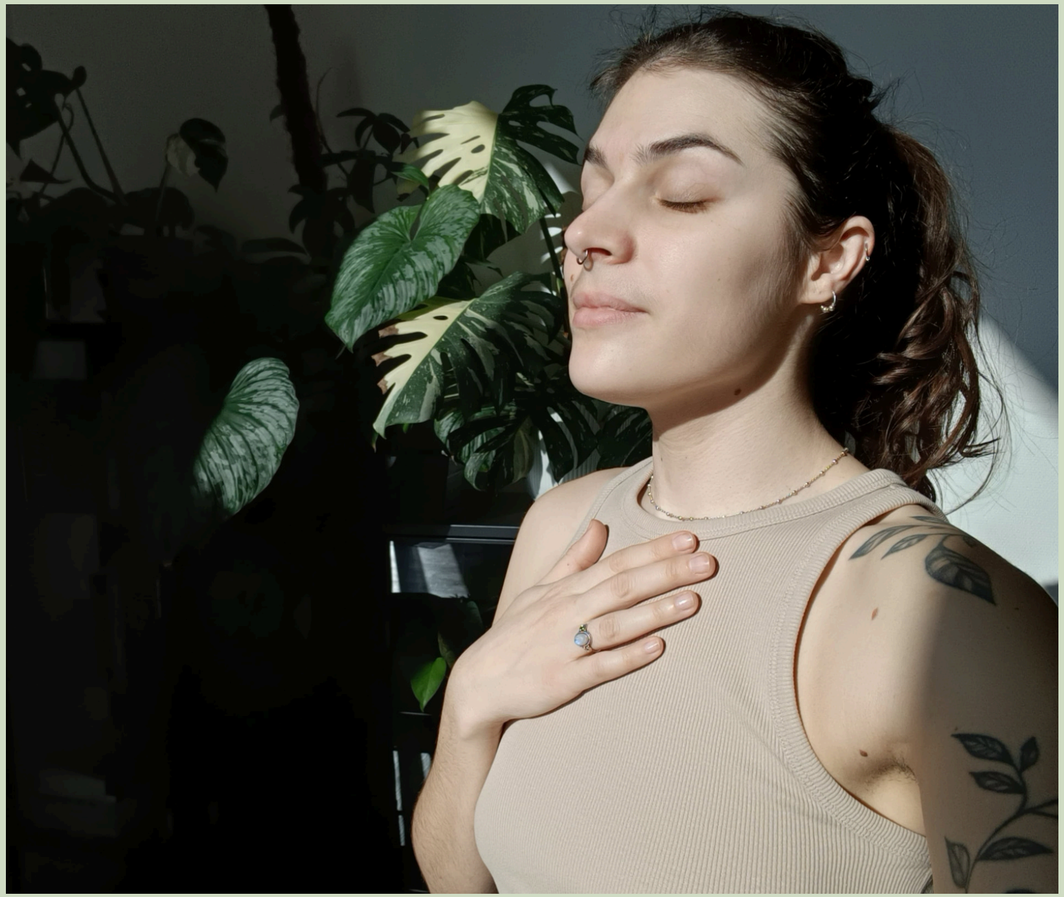
Une journée type

- Réveil en douceur et yoga du matin
- Petit déjeuner au camp
- Marche consciente dans le désert
- Déjeuner et temps libre
- Pratique ou atelier de l’arpès-midi
- Dîner et soirée au camp
- Cercle ou pratique et, nuit sous les étoiles



My prana

Mylène Lannoy



Facilitatrice de cette retraite,

et accompagnante en yoga, breathwork et méditation.

À travers ces pratiques et les ateliers proposés tout au long de la semaine, je vous guide dans un espace bienveillant et sécurisant, pensé pour favoriser le lâcher-prise, la reconnexion à soi et une transformation en douceur.

Ce que tu trouveras dans ce voyage : des pratiques adaptés et profondes, des mots vrais, des partages sincères, un espace bienveillant… et peut-être, un peu de toi-même que tu avais oublié.

My prana

L’ambiance









De Marrakech aux dunes : l’appel du désert

Des ruelles vibrantes de Marrakech aux étendues silencieuses du Sahara, en passant par les montagnes du Haut Atlas et les oasis de la vallée du Drâa, laissez-vous porter par la magie du désert et la chaleur de l’hospitalité marocaine.



My prana

Les repas

Les repas, préparés avec des produits locaux,

sont l’occasion de savourer une cuisine simple et généreuse, inspirée des traditions marocaines. Un moment de partage qui accompagne cette immersion et invite naturellement à ralentir et à se reconnecter à l’essentiel.

Végétariens

Locals

Une cuisine végétarienne saine, adaptée aux intolérances et allergies de chacun(e), précisées au moment de votre inscription.













My prana



Les hébergements

Au fil de cette retraite, nous découvrons différentes facettes du Maroc.

Entre l’ambiance chaleureuse d’un riad à Marrakech et l’immensité du désert où nous dormirons sous tentes au coeur des dunes.





My prana

Le programme

Jour 01

Arrivée et nuit à Marrakech

À votre arrivée à l’aéroport de Marrakech, vous serez accueilli(e) chaleureusement et conduit(e) vers un riad traditionnel niché au cœur de la médina.
Prenez le temps de vous reposer ou de vous imprégner des couleurs et de l’animation de la ville rouge.

Cérémonie d'ouverture et nuitée dans un riad authentique, alliant confort et charme marocain.

Jour 02

De Marrakech à M’hamid : aux portes du désert

Nous partons en **véhicule privé** vers le **sud**, en traversant le majestueux **Haut Atlas** par le spectaculaire **Tizi n’Tichka** à 2 260 mètres. Sur la route, nous découvrons la célèbre **Kasbah Aït Ben Haddou**, classée au **patrimoine mondial de l’UNESCO**, avant de poursuivre à travers la **vallée du Drâa**, parsemée de **palmeraies** et de **ksours**.

La journée se termine au **camp de Ras Nkhal**, niché au cœur d’une **palmeraie**, pour une première immersion dans l’**atmosphère magique du désert**.

My prana

Le programme

Jour 03

Début de la traversée du désert

Nous partons à **pied** accompagnés de l'**équipe nomade** et de nos **dromadaires**, pour une première immersion dans le **désert**. La marche nous mène à travers les premières **dunes**, ponctuée de la découverte de **ruines anciennes** et d'une **pause déjeuner** à l'ombre d'un arbre.

En fin de journée, nous rejoingnons notre **bivouac**, où nous passons la nuit sous **tente**, entre **dunes** et **silence**.

Jour 04

Vers Zmila : dunes, pierres et montagnes

Nous traversons des paysages variés mêlant **sable** et **désert rocheux**, avant de faire une **pause déjeuner** à l'ombre d'un **tamaris**.

La journée se poursuit par la montée jusqu'à un **sommet** offrant une vue **panoramique** sur le **Sahara**, avant de rejoindre notre **bivouac** installé au pied des **dunes** pour la nuit.

My prana

Le programme

Jour 05

Les dunes hurlantes de l’Erg Zahar

Nous marchons vers l’**Erg Zahar**, l’un des plus beaux **massifs dunaires** de la région.

La journée culmine par **l’ascension** d’une haute **dune** pour admirer le **coucher du soleil** sur la **vallée du Drâa**, avant de passer la nuit au cœur de l’Erg Zahar.

Jour 06

Erg Aït Outnir : entre silence et authenticité

Au **lever du soleil**, nous partons vers l’**Erg Aït Outnir**, avec un arrêt aux **puits** pour se **ravitailler en eau** et peut-être une **rencontre** avec des **bergers nomades**. La journée offre la possibilité d’une **douche traditionnelle** et se termine par une **balade libre** au coucher du soleil.

La **nuit** se passe à la **belle étoile** ou sous **tente**, au cœur du **désert**.

My prana

Le programme

Jour 07

Retour et nuit à Marrakech

Nous reprenons la route depuis **M’hamid** en direction de **Marrakech**, avec un **déjeuner libre** en chemin. À notre arrivée, installation dans le **riad** et possibilité de profiter d’un **hammam** pour se **détendre**.

La journée se termine par notre **dernière nuit** à **Marrakech** avec une **cérémonie de fermeture**.

Jour 08

Départ et retour à la maison

Après un **petit-déjeune**r au **riad**, transfert vers **l’aéroport** selon **l’horaire** de votre vol.

Fin du **séjour** et retour avec des souvenirs inoubliables du **désert** et de **Marrakech**



My prana

Ce qui est inclus

- Accueil et transferts aller-retour depuis l’aéroport de Marrakech
- Transport privé entre Marrakech et le désert
- 2 nuits à Marrakech dans un riad traditionnel (chambre partagée 2 à 3 personnes, petits-déjeuners et dîners inclus)
- 5 nuits dans le désert en bivouac sous tentes partagées (2 à 3 personnes)
- Portage des effets personnels assuré par des dromadaires
- Pension complète durant le séjour dans le désert, avec des repas préparés sur place à partir de produits locaux
- Eau potable transportée tout au long du trek
- Accompagnement logistique par l’équipe Sahara Soul Treks
- Toutes les activités de la retraite : yoga, breathwork, méditations guidées et ateliers, animées et accompagnées personnellement tout au long de la semaine

Ce qui n’est pas inclus

- Vols internationaux jusqu’à Marrakech
- Déjeuners (jour 01) et diner (jour 07) à Marrakech (hors dîner d’accueil)
- Frais d’entrée aux sites historiques ou culturels
- Assurance médicale et assurance voyage (vérifiez si une couverture est déjà incluse avec votre solution de paiement, telle que Visa, Mastercard, etc.)



My prana

Ta check-list du désert



- Petit sac à dos (20-25 l) pour porter les affaires de la journée (gourde, appareil photo, ...)
- Sac de voyage souple (pas de valise) contenant tout le reste des affaires et qui sera transporté par les dromadaires
- Sac de couchage
- Paire de bonnes chaussures légères et confortables (baskets)
- Sandales de marche à porter avec des chaussettes si on veut éviter le sable dans les chaussures et pour se protéger du soleil
- Lunettes de soleil (idéalement cat. 4)
- Habits (en coton à privilégier) légers et couvrants pour la randonnée et plus chauds pour le soir et la nuit (polaire, micro-doudoune, veste imperméable, chaussettes chaudes)
- Gourde (éventuellement filtrante pour diminuer l'utilisation de l'eau en bouteille plastique)
- Papier de toilette + lingettes nettoyantes ou gant de toilette (pour la toilette quotidienne)
- Brosse à dents + dentifrice
- Savon de Marseille ou savon naturel
- Crème hydratante et solaire (indice 50) + baume à lèvres
- Sérum physiologique (pour le nettoyage des yeux et du nez)
- Mouchoirs en papier
- Petits sacs en papier (ou sachet de congélation) pour les déchets quotidiens
- Batterie portable externe (type Powerbank) pour charger votre téléphone dans le désert
- Appareil photo (attention à le protéger du sable grâce à des sachets de congélation)
- Chèche pour se protéger le visage et la nuque du vent, du soleil et du sable (vous pourrez l'acheter à Zagora)
- Une trousse médicale et vos médicaments habituels (si vous en avez)

My prana

Marrakech & désert Marocain | 03 au 10 avril 2027 | 5 à 15 participants | Français

Tarif de votre retraite (8 jours & 7 nuits) : 970€



My prana

Réserve ton RDV découverte

Je vous propose un échange en visio ou téléphonique de 15 minutes pour faire connaissance, répondre à vos questions et vérifier ensemble si cette retraite est faite pour vous.

Contact moi :

06 45 48 57 91

contact@myprana.fr

@myprana_

