



21 au 28 septembre 2025  
3<sup>ème</sup> édition

# Yoga et Trek *Entre Ciel et Désert*

by Issen

بين السماء والصحراء

# Yoga et Trek *Entre Ciel et Désert*

Imaginez-vous vivre au rythme du désert et des nomades, dans un espace de transformation où ciel et sable se rencontrent. Une retraite de yoga et de trek dans le désert marocain vous invite à une immersion totale, une évasion hors du temps où chaque instant est une reconnexion à l'essentiel.

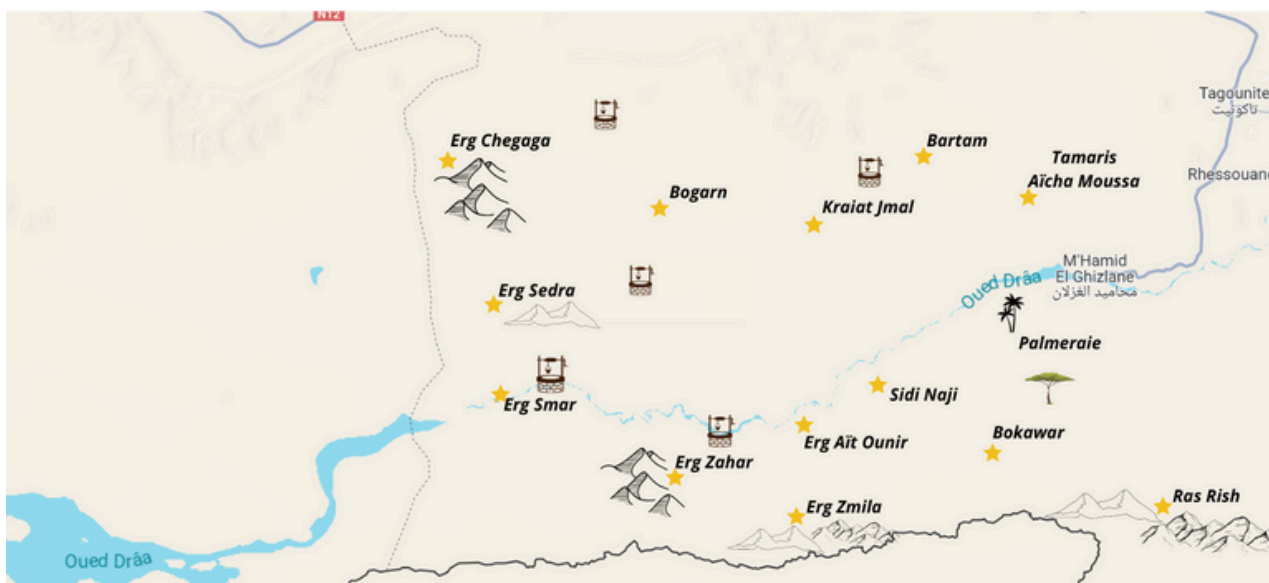
Ici, les étoiles deviennent vos compagnes de nuit, les chants des dunes une mélodie apaisante, et l'infini du désert une invitation à l'introspection. Entre les séances de yoga qui vous procurent une harmonie intérieure et les randonnées qui vous mènent au cœur de paysages à couper le souffle, découvrez une expérience bien-être unique.

## Voyage exceptionnel

- Portée par l'enthousiasme des deux premières éditions, cette 3<sup>e</sup> retraite "Entre Ciel et Désert" revient avec la promesse d'un nouveau voyage riche en partages et en émerveillements.
- Nous serons guidés par des nomades, véritables experts du désert, pour une immersion authentique et inoubliable dans la magie de ces terres infinies
- Des sessions de yoga (environ 2 - 3 heures par jour) vous permettront de vous reconnecter à vous-mêmes dans le cadre majestueux du désert
- Chaque trek, d'environ 3 heures et accessible à tous, offrira l'occasion de découvrir les dunes spectaculaires de Sidi Naji, Erg Aït Ounir et Erg Zahar
- Votre inscription inclut un e-book exclusif : Essence entre Ciel et Désert, combinant un guide pratique (les indispensables pour cette escapade), une découverte de l'aromathérapie et d'autres produits dōTERRA pour un voyage conscient, ainsi qu'un carnet d'adresses à Marrakech pour une immersion sensorielle.



# Sur la route *Entre Ciel et Désert*



## Notre trajet

Nous parcourrons le Maroc, de la vibrante **Marrakech** à la palmeraie de **M'Hamid El Ghizlane**, un village niché à 100 km au sud de Zagora, au cœur de la vallée du Drâa. Le trajet se fait en voiture, serpentant les routes à travers les majestueuses montagnes de **l'Atlas** et de **l'Anti-Atlas**. La route entre Marrakech et M'Hamid nous plonge dans l'immensité de ces montagnes, où les villages berbères semblent suspendus dans le temps.

En chemin, nous découvrirons également les paysages spectaculaires **d'Ouarzazate** et de **Zagora**, des villes où le passé rencontre le présent. Ouarzazate, surnommée "la porte du désert", est un carrefour d'histoires et de cultures, avec ses kasbahs légendaires et ses décors de cinéma mythiques. Zagora, quant à elle, marque le début du désert et, selon certaines interprétations, son nom fait référence aux gazelles qui venaient jadis s'abreuver à l'eau cristalline du Drâa, dans une danse silencieuse avec le vent du désert.

À partir de M'Hamid El Ghizlane, le véritable voyage commence. Nous partirons en trek à la rencontre des dunes les plus majestueuses du Sahara, notamment **Sidi Naji**, un lieu sacré où le vent semble chuchoter des légendes anciennes, puis **Erg Aït Ounir**, un site isolé et mystérieux, avant d'atteindre **Erg Zahar**, qui, avec ses 150 mètres de hauteur, est la deuxième dune la plus imposante de la région. Chaque dune offre une vue imprenable sur un paysage infini, un océan de sable doré, où chaque grain semble chérir les secrets du désert.

# Les activités *Entre Ciel et Désert*

“J’ai toujours aimé le désert. On s’assoit sur une dune de sable. On ne voit rien. On n’entend rien. Et cependant, quelque chose rayonne en silence...”

“Petit Prince”, Antoine de Saint-Exupéry

L'essence de la retraite Entre Ciel et Désert réside dans l'énergie pure et unique du désert, qui ouvre la voie à une profonde reconnexion intérieure. À travers différentes pratiques, nous vous inviterons à explorer cet espace de calme et de lumière, pour retrouver l'harmonie.



## 01. Yoga flow

Adapté pour réveiller et redynamiser le corps. Bien plus qu'une simple pratique physique, il tisse un lien subtil entre le corps, l'esprit et l'âme, éveillant une conscience profonde de soi-même et de l'univers.

## 03. Yoga Nidra

Une méditation profonde où l'esprit flotte entre veille et sommeil. C'est un rêve éveillé où chaque souffle nous rapproche un peu plus de notre essence véritable.

## 05. Méditation et Pranayama

Des sessions transformatrices conçues pour élever votre conscience et renforcer votre moi intérieur, combinant méditation guidée et exercices de respiration (Pranayama) visant à favoriser la croissance personnelle.

## 02. Yin Yoga

Une pratique douce, contemplative et profonde qui invite à s'abandonner au calme et à l'immobilité. C'est une exploration silencieuse de l'âme, où l'on découvre la beauté de l'instant.

## 04. Activation de l'énergie vitale

Une danse spirituelle où l'énergie vitale s'éveille à travers des pratiques profondes et vibrantes. Elle devient une alchimie intérieure, un voyage transcendantal vers la conscience pure.

## 06. Frequency Flow

Une immersion dans l'univers de la sonothérapie, où chaque vibration invite le corps et l'esprit à un voyage intérieur d'harmonisation. Cette expérience trouve une résonance dans la douceur enveloppante du Nidra ou dans l'introspection du Yin Yoga.

# Le cœur grand ouvert *à l'infini*



# Eclorre

## *Entre Ciel et Désert*

“ JOUR 4 : Tout le monde se couche. Je cherche une dune, je cherche la lune, je cherche ma dune. Assis sur le rebord du monde le désert est calme, charismatique et intimidant de nuit. Les étoiles du désert veillent sur nous. La plus belle filante de ma vie fend le ciel en deux. Je retourne au campement presque le ventre serré, **me suis-je suffisamment imprégné de l'immensité pour que je puisse ne jamais l'oublier ?** Je suis fatigué, je divague, impossible d'oublier cela.”

Extrait du carnet de voyage de Sébastien, écrit lors de la retraite Entre Ciel et Désert en mars 2025, partagé ici avec son accord.



### À l'allure de ton cœur

À ton rythme, dans cet espace sacré entre Ciel et Désert, tu pourras doucement **éclorre à toi-même**, t'ouvrir à de nouvelles perceptions et laisser émerger ce qui sommeille en toi.

Ce sera l'occasion précieuse de te **déconnecter du tumulte du monde**, pour mieux te reconnecter à l'essentiel : ton souffle, ton cœur, tes élans profonds.

(Re)trouver tes valeurs intrinsèques, **tisser des liens authentiques**, vibrer ta propre lumière... voilà ce que nous souhaitons t'offrir dans ce cadre hors du temps.

Nous créons nos retraites avec **amour et intention**, portées par la passion de transmettre, de partager, de guider chacun.e vers un mieux-être durable et aligné.

À travers différentes approches – comme le **journaling, l'aroma-méditation**, les pratiques corporelles les temps **d'introspection** ou encore les moments **d'échange** – nous t'inviterons à explorer, ressentir, déposer. Tu seras toujours libre de **prendre ce qui résonne** et de laisser le reste, dans le respect de ton propre chemin.

**Laisse-toi porter** par ce voyage au cœur de toi-même, et accueille les surprises qu'il a à t'offrir. Peut-être y découvriras-tu une nouvelle manière d'habiter ton corps, ton souffle... ta vie.

# Les rituels bien-être

## *Entre Ciel et Désert*

Pour préserver ta vitalité et ton bien-être sur le long terme, il est essentiel d'adopter une hygiène de vie globale et équilibrée. Cela passe par une alimentation saine, un sommeil réparateur, une activité physique régulière et surtout, des moments rien que pour toi, pour te recentrer et recharger tes batteries. Mais tout cela perd de son sens si les produits que tu utilises au quotidien sont chargés en perturbateurs endocriniens, dérivés de pétrole ou aérosols controversés. C'est pourquoi nous avons choisi de collaborer avec le laboratoire dōTERRA, reconnu mondialement pour la qualité, la pureté et la traçabilité de ses produits. Parce qu'un corps aligné et un esprit apaisé commencent par ce que tu choisis de mettre en toi... et autour de toi.



### 01. Détox

Trois mois avant notre retraite de yoga, nous te proposerons un webinaire spécial détox. Ce rendez-vous est l'occasion parfaite pour amorcer un nettoyage en douceur de ton organisme avec des solutions naturelles.

### 03. Microbiote

Avant un départ à l'étranger, renforcer ton microbiote intestinal avec des pré- et probiotiques est l'un des meilleurs moyens de préparer ton corps face aux changements.

### 05. Solutions naturelles

Notre accompagnement te guide pas à pas pour intégrer des alternatives sans perturbateurs endocriniens, sans dérivés de pétrole ni substances controversées, grâce aux produits dōTERRA.

### 02. Atelier Aroma

Lors des moments de pause durant l'après-midi, nous te proposerons des ateliers aroma sur diverses thématiques auxquels tu pourras participer si tu souhaites intégrer des solutions naturelles dans ta vie personnelle ou professionnelle.

### 04. Bilan bien-être

A la suite de ces ateliers aroma, nous te proposerons des bilans bien-être afin d'évaluer tes besoins et te proposer des solutions sur mesure en fonction de ta situation et état de santé.

### 06. Routine bien-être

Afin de t'accompagner au mieux à poursuivre cette aventure bien-être après la retraite, nous te proposerons la possibilité de te procurer certains produits pour changer de vie et profiter d'un accompagnement sur mesure avec formation.

# Issen, enseignante de yoga

■

« Le yoga est le voyage de soi, à travers soi, vers soi. » – La Bhagavad Gita

*Avec tout mon amour.*

*Issen*



Coordonnées :

Issen Szulczynska  
mail : hello@issen.yoga  
tél. 0033 769 50 10 14  
@issen.yoga

Mon chemin vers le yoga a commencé à la fin de mes études à l'école de commerce de Toulouse, où je trouvais refuge sur mon tapis, redécouvrant équilibre et sérénité. Sans le savoir, j'entamais une aventure profondément transformative.

Cette passion m'a menée à explorer le monde à travers des formations enrichissantes, des heures d'enseignement et des rencontres inspirantes. J'enseigne aujourd'hui le vinyasa, le hatha flow et le yin yoga, et j'intègre des pratiques complémentaires telles que le Frequency Flow (sonothérapie), la Kundalini Activation, le pranayama et le yoga nidra.

Mon approche holistique vise à guider chacun dans un voyage intérieur, au-delà des simples postures, pour cultiver aisance, souffle profond, présence et harmonie.

Enseigner est une source de joie, et j'ai à cœur de partager cette discipline millénaire en l'adaptant aux défis de la vie moderne. Le yoga m'a transformée, et je vous invite à explorer cette transformation à votre tour.

# Ophélie, fondatrice de dhôtelia

■

Réconcilier le business et le bien-être, c'est planter les graines d'une économie qui soigne autant qu'elle rayonne.

*Toutes mes good vibes.*

*Ophélie*



Coordonnées :

Ophélie Cadoret  
 mail : ophelie@dhotelia.com  
 tél. 0041 78 907 86 10  
 @dhotelia

Je m'appelle Ophélie Cadoret, je suis franco-suisse espagnole et j'ai deux casquettes : je suis consultante en Marketing Digital et praticienne en aromathérapie. J'ai fondé dhôtelia : un programme de développement professionnel pour les spécialistes du bien-être.

J'ai effectué une reconversion professionnelle dans le bien-être après une première vie en entreprise pour plus d'alignement avec mes valeurs et une vie à l'image de mes rêves.

J'accompagne désormais des spécialistes du bien-être, qui souhaitent développer leur activité professionnelle et pouvoir réellement vivre de leur passion. Pour cela, je leur propose un accompagnement en 3 étapes intégrant une stratégie B2B, un plan de développement en marketing digital et l'intégration des huiles essentielles dans leur pratique.

Fille d'un père entrepreneur et d'une mère médium, je crois en un monde où spiritualité et leadership ne font qu'un, où business et bien-être n'ont pas de frontière.

# Les Nomades

## *Âme du Sahara*

### Gardiens du désert

Nés dans l'immensité infinie des dunes, les nomades incarnent l'âme du désert. Guides infatigables, ils connaissent chaque souffle du vent et chaque étoile du ciel nocturne. Sous leur regard attentif, nous avançons avec confiance, apprenant à nous laisser porter par la grandeur et le mystère de ces paysages indomptés.

### Rythmes et récits autour du feu

Chaque soir, la magie s'éveille sous le ciel étoilé. Les nomades nous invitent dans leur univers vibrant, où chants et mélodies naissent du souffle du désert. Dans un cercle d'échange, nous partageons récits et silences, le crépitement du feu tissant les liens d'une communauté éphémère mais profonde. Leur culture, vivante et poétique, nous rappelle l'art précieux de la simplicité et de la connexion humaine.

### Soin et traditions

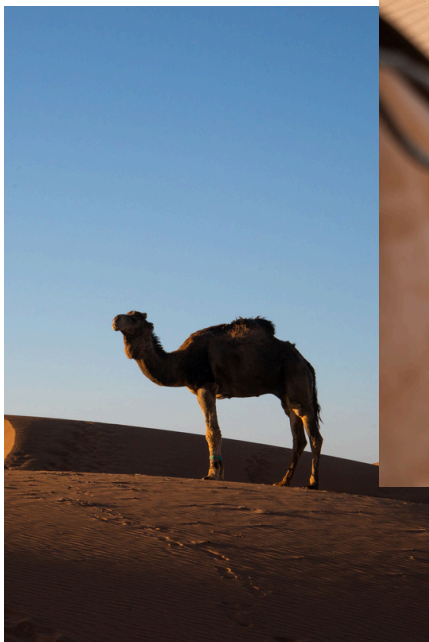
Au cœur de cette traversée, les nomades veillent sur nous avec une bienveillance empreinte de sagesse. Leur cuisine traditionnelle, généreuse et savoureuse, nourrit autant l'âme que le corps. Avec soin et attention, ils veillent également sur les dromadaires, ces précieux compagnons qui rythment notre voyage, incarnant le lien profond entre l'homme et le désert, dans une harmonie respectueuse du vivant.



# Les Bédouins *entre infini et immensité*



# Là où le monde *devient simple*



# Programme détaillé

## *Entre Ciel et Désert*



### **21 septembre 2025 : Arrivée à Marrakech**

- Rencontre tôt dans la soirée, cercle d'ouverture, dîner et nuit au riad au cœur de la médina

### **22 septembre 2025 : M'Hamid El Ghizlane**

- Petit-déjeuner au riad, puis trajet de Marrakech à M'Hamid El Ghizlane avec une pause-déjeuner en chemin
- Arrivée à M'Hamid : rencontre avec l'équipe de guides nomades, première soirée dans le désert, yoga et dîner

### **23 – 25 septembre: 2025 Bivouac nomade**

- Marche, randonnée chamelière au rythme de la caravane
- Immersion dans la vie nomade
- Séances de yoga animées par Issen et des ateliers surprises
- Soirées au coin du feu et nuits sous la tente ou à la belle étoile

### **26 septembre 2025 : Nuit en bivouac fixe**

- Petit-déjeuner, suivi d'un trek dans le désert et d'une pause déjeuner
- Une heure de route en 4x4 pour rejoindre le bivouac fixe, douche réparatrice et dernière séance de yoga avant le dîner

### **27 septembre 2025 : Du désert à Marrakech**

- Dernier réveil dans le désert, petit-déjeuner et départ en 4x4
- Arrivée en fin de journée, dîner, cercle de clôture et nuit au riad au cœur de la médina

### **28 septembre 2025 : Fin de la retraite**

- Petit-déjeuner au riad et retour en Europe



# Détails du tarif

## *Entre Ciel et Désert*

### Ce qui est inclus dans le tarif :



- **Hébergement** : Deux nuits dans un riad à Marrakech (chambre partagée) et une nuit en bivouac fixe dans le désert
- **Repas** : Petits-déjeuners au riad, repas sur la route du désert, et tous les repas durant le trek (3 repas par jour + encas). Options végétariennes et sans gluten sont possibles.
- **Bivouacs** : Tentés, matelas de sol et couvertures pour les nuits en pleine nature
- **Yoga** : Séances de yoga quotidiennes guidées par Issen
- **Encadrement** : Accompagnement par une équipe de guides locaux expérimentés. Les bagages et l'équipement sont portés par les dromadaires.

### Ce qui n'est pas inclus :



- Billets d'avion
- Assurances (vérifiez si une couverture est déjà incluse avec votre solution de paiement, telle que Visa, Mastercard, etc.)
- Chambres privatives au riad (disponibles sur demande)
- Dejeuners et dîners à Marrakech
- Sac de couchage
- Dépenses personnelles et pourboires
- Taxis AR entre l'aéroport et le riad (environ 20 € par trajet, possibilité de partager le taxi avec d'autres participants)

### Tarif & Conditions :

- Tarif : 1100€
- Paiement en 2 fois possible sous conditions
- Inscription obligatoire avant le 21 août 2025

# Savourer *l'instant*



# Mots doux

## *Entre Ciel et Désert*

Je partage ici les mots chaleureux des participants de la deuxième édition de la retraite «Entre Ciel et Désert», qui a eu lieu en mars 2025. Ce fut une joie profonde de pouvoir partager ce voyage. Mon cœur est rempli de gratitude.  
Je me réjouis à l'idée des prochaines éditions de cette aventure, car « le plus beau voyage est celui qu'on n'a pas encore fait... »



### Cécile

Choukran Bezzaf Issen pour l'organisation de cette retraite entre ciel et désert !  
Merci d'avoir rendu possible **cette immersion unique et spirituelle...**

### Laura

Je rejoins les filles pour te remercier Issen mais aussi les nomades ainsi que vous tous qui me lisez.  
Je me sens profondément reconnaissante de ce voyage avec vous et ai un peu de peine à redescendre mais l'instant présent étant unique, on va tenter de garder **des brides des prises de conscience** pour les amener dans la vie quotidienne...

### Johan

Bonjour à tous  
Retour à la civilisation. Merci Issen, Brahim pour **ces rencontres de personnes formidables et ce dépaysement...**  
Pas de mots...

### Margaux

Merci à tous et à toi Issen pour **cette magnifique expérience, j'en ressors très ressourcée et inspirée** par toutes ces belles rencontres et ces beaux moments...

### Morgane

Hello  
Merci pour ce séjour, **une superbe expérience, de belles rencontres**, et une tête remplie de souvenirs...



## Marion

Chère Issen,  
Un immense merci pour ce stage de yoga, **une expérience fabuleuse et profondément spirituelle**. Ces jours passés ensemble ont été une véritable parenthèse de bien-être, de connexion et de belles rencontres. Merci à chacun d'entre vous pour votre partage, votre énergie et la force qui se dégageait du groupe. **C'était une vraie source d'inspiration...**

## Muriel

**Ce fut ressourçant et dépaysant** grâce à un lieu atypique le désert du Sahara, un groupe sympathique, des nomades souriants, disponibles et professionnels qui nous ont cuisinés des plats délicieux et une professeure de yoga patiente, à l'écoute et pédagogue avec la débutante en yoga que je suis.

## Ophélie

Plonger au cœur du désert marocain, c'est comme entrer dans un livre de contes où chaque détail a été pensé pour nous envoûter. Grâce à Issen, notre magicienne de l'énergie, et à l'équipe lumineuse de l'étoile du désert, cette retraite de yoga a été bien plus qu'un simple voyage :

**une véritable alchimie entre bien-être intérieur et extérieur, entre introspection et partage.** "Le voyage, c'est aller de soi à soi,

en passant par les autres" comme évoqué par Issen lors des séances de yoga nidra...

Ce séjour n'aurait pas été le même sans la merveilleuse énergie de chaque participant. Chacun a ajouté sa propre formule magique, créant un espace authentique où l'on pouvait être pleinement soi-même.

Merci à Issen, à l'étoile du désert et à ce désert enchanteur pour avoir orchestré cette parenthèse hors du temps. **Un voyage qui laissera son empreinte éternelle comme une étoile filante gravée dans nos cœurs.**

## Sébastien

**Cette retraite est le plus beau cadeau que je me sois offert.** à la question d'une participante durant ce voyage: Oui, il y avait un avant, il y aura un après en ce qui me concerne. Car si une des premières impression que j'ai eu dans les dunes est qu'il était impossible de changer le désert, je ne savais pas encore qu'il était, lui, en train de me changer à jamais. **Je sais qu'il m'accompagnera toujours et je n'aurai qu'à fermer les yeux pour me sentir nomade, me sentir libre.**

# Expérience Sahara

*Vivre, vibrer, voyager*



# Entre Ciel et Désert

## *À cœur ouvert, ensemble*






“Le voyage c'est aller de  
soi à soi en passant par  
les autres”

Proverbe Touareg

*Entre Ciel et Désert*



Êtes-vous prêt.e à  
vivre l'aventure  
*Entre Ciel et  
Désert ?*

بين السما والصحراء

Pour toute question et inscription, contactez-moi :  
Issen Szulczynska  
hello@issen.yoga tél. +33 769 50 10 14

RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS MAINTENANT ET  
PLONGEZ DANS CETTE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE.

TOUTES LES PHOTOS ONT ÉTÉ PRISES PAR VINCENT ESCHMANN PENDANT  
LA RETRAITE ENTRE CIEL ET DÉSERT, À L'EXCEPTION DE LA PHOTO  
D'ISSEN (P. 8) ET DE CELLE D'OPHÉLIE (P. 9). TOUS DROITS RÉSERVÉS.