



TREK & YOGA

Désert sud du Maroc

Du 25 octobre au 1er novembre 2025

En partenariat avec Trek Nomade Désert

J1 : arrivée à Marrakech ou Ouarzazate (réservation taxi, hôtel et repas par vos soins)

J2 : MARRAKECH OU

OUARZAZATE – MHAMID

Départ de Marrakech à 7h30 vers Mhamid El Ghizlane. Le transport se fera soit dans une grande voiture ou dans un minibus privé et climatisé. C'est parti pour ce magnifique roadtrip de 7h. Le voyage commence par la découverte du haut Atlas et des villages berbères. Vous franchirez le col de Tizi n'Tichka à 2260m d'altitude ! Ce col vous mènera vers Ouarzazate où nous déjeunerons et toute la région du Sud-Est marocain. Ensuite, la traversée de la vallée du Draa (vallée des milles kasbah) et les beaux paysages de la palmeraie, pour finalement rejoindre la porte du désert vers 17h : Mhamid D'où nous partirons pour rejoindre le bivouac sauvage dans le désert (30 mn de marche) ou vous ferez connaissance avec notre équipe de nomades qui vous accompagnera tout au long de notre voyage. Dîner et chants nomades autour du feu Première nuit dans le désert. Chacun sera libre de prendre son matelas pour dormir sous les étoiles dans les dunes ou dormir sous la tente nomade.

J3 : MHAMID - SIDI NAJI

Séance de yoga au réveil, puis après le petit déjeuner. départ en trek avec notre caravane de dromadaires et notre équipe : chameliers, cuisinier et guide. Le désert nous tend les bras : vallées sèches, ergs et regs, défilent et vous découvrirez au fur et à mesure que nous nous enfoncerons dans le désert de nouveaux paysages. On aperçoit la chaîne de Kraab. Cet endroit est très spécial pour les fossiles qu'on y trouve et l'histoire des nomades. 13h30 : Installation du bivouac, rituel du thé et déjeuner au milieu des dunes, à l'ombre d'un tamaris. Après-midi libre puis vous rejoindrez le sommet des dunes pour assister au coucher du soleil et une 2ème séance de yoga restaurative.

19h30 : dîner autour du feu pour déguster les bons petits plats de notre cuisinier.

Nuitée sous les étoiles dans les dunes ou sous la tente. Un matelas et une couverture vous seront fournis, prévoyez votre sac de couchage adapté à la saison. Temps de marche : 3h30 à 4h

J4 : SIDI NAJI – ERG ZMILA

Réveil en silence, puis yoga...

Après un bon petit-déjeuner, on s'invite progressivement au coeur du désert pour rejoindre Erg Zmila. Peu à peu, la végétation devient plus rare avec chaque jour un paysage différent. Même la couleur du sable change...

13h30 : installation du bivouac avec rituel du thé à la menthe et déjeuner sous la tente à l'abri du soleil.

Temps libre après le repas, puis nous rejoindrons le sommet des dunes pour notre séance de yoga devant le coucher du soleil.

19h30 : Dîner autour du feu

20h45 : des histoires et des blagues racontées par les nomades

Temps de marche : 3h30 à 4 h

J5 : ERG ZMILA - ERG ZAHAR (2 nuits à Erg Zahar)

Réveil en silence, puis yoga

Après un bon petit-déjeuner, vous irez visiter le mausolée d'un marabout qui guérissait les nomades il y a 300 ans et occupait une fonction aussi de médiateur. Le retour se fera dans les grandes dunes d'Erg Zahar (dunes hurlantes). Vous y verrez les dunes telles que vous les imaginez avec une vue de plus en plus spectaculaire.

13h30 : installation du bivouac avec rituel du thé à la menthe et déjeuner sous la tente à l'abri du soleil.

Temps libre après le repas pour vous balader dans les dunes, faire la sieste ...

Puis séance de yoga

19h30 : dîner autour du feu et nuit sous les étoiles ou la tente nomade

Temps de marche : 3h30 à 4 h

J 6 : ERG ZAHAR –

Réveil en silence, yoga... puis après le petit déjeuner, vous partirez en dromadaire en direction de la plus haute dune (250 m) du désert de Mhamid. Vous quitterez les dromadaires au pied de la dune pour aller jusqu'à son sommet. Vous serez émerveillés devant ce panorama à 360° sur tout le Sahara et la Vallée du Draâ. Vous rentrerez au bivouac pour le déjeuner.

Temps calme l'après-midi pour lire, vous balader dans les dunes ou vous reposer.

16h30 : atelier « surprise »

Dîner autour du feu et les nomades vous partageront leur histoire. Temps de marche 3h30 à 4h

J 7 : DUNES DE DOUIBE – DESERT DE MHAMID

Yoga et Petit déjeuner

La caravane se met en marche pour une dernière étape à travers de petites dunes et installer notre dernier bivouac.

13H : déjeuner sous un tamaris et installation du bivouac nomade pour notre dernière nuit dans le désert.

La bonne nouvelle ! Vous pourrez prendre une douche, même dans le désert !!!

Dernière séance de yoga au coucher du soleil ou sous les étoiles à la tombée de la nuit...

19h30 : nous partagerons notre dernier dîner pendant lequel nous pourrions échanger sur les moments magiques que chacun d'entre nous aura vécu, puis nous laisser porter par les rythmes et les chants des nomades

Temps de marche : 3h30 à 4h.

J 8 : M'HAMID – MARRAKECH

6h30 : petit déjeuner,

7h30 : transfert vers Mhamid pour rejoindre le taxi qui vous amènera à Marrakech. avec vol direct (**prévoir un vol à partir de 20h**) ou nuit à l'hôtel pour un départ le jour 9.

Pour les personnes partant de Ouarzazate, prévoir un vol le jour 8 à partir de 15h. Si le temps le permet, nous nous arrêterons à une coopérative argane sur la route si vous souhaitez ramener des épices ou des cosmétiques à l'argan dans vos bagages...