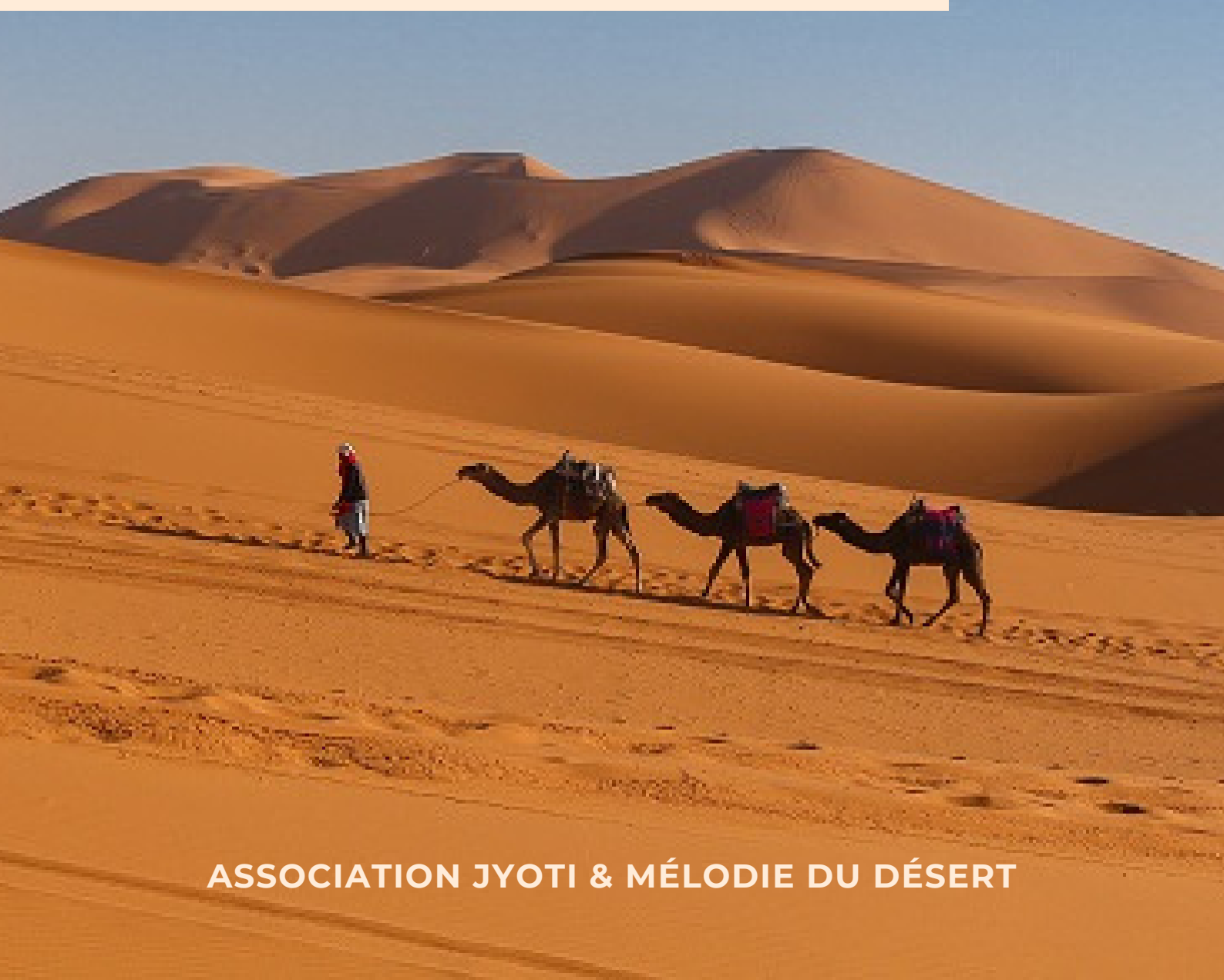


PROCHAIN DÉPART : DU 1 AU 7 NOVEMBRE 2025

4ÈME ÉDITION

Retraite Trek & Yoga *au Maroc*

PLEINE CONSCIENCE * SILENCE * PARTAGE



ASSOCIATION JYOTI & MÉLODIE DU DÉSERT



LE VOYAGE

JOUR 1

Accueil par Caroline à l'aéroport de Ouarzazate (arrivée possible via Marrakech, nous contacter). Départ en mini-bus privé pour rejoindre M'hamid El Ghizlane, le dernier village avant le désert. Le trajet est à lui seul **un vrai dépaysement** : paysages, villages berbères, vallées, oueds, palmeraies...

Déjeuner au restaurant sur la route. Arrivé à M'hamid, accueil par l'équipe de Mélodie du désert pour rejoindre le bivouac fixe **en 4x4 au cœur des dunes**.

Installation au bivouac fixe tout confort. Dîner & nuit au bivouac fixe en plein milieu du désert.



JOUR 2 ~ JOUR 3 ~ JOUR 4

Départ du trek qui nous mènera vers l'Est de Mhamid El Ghizlane pour rejoindre les **magnifiques dunes** de l'erg Smar en passant par les grandes et sublimes **dunes hurlantes**, un erg qui offre une vue panoramique sur tout le désert du Drâa et la mer de sable.. **Un voyage 100% nature**. Dépaysement et émerveillement garantis.

EN DÉTAILS...

- **3 jours et 3 nuits en bivouac** dans le désert, une immersion magique & inoubliable. Découverte du désert, de son énergie, de son silence, de la beauté de ses dunes & des trésors qu'il recèle.
- **3h/4h de marche** par jour (rando niveau intermédiaire) effectuées le matin jusqu'en début d'après-midi. Les dromadaires portent les bagages, nous marchons donc légers (sac à dos avec les affaires de la journée).
- Du **silence** et de la **pleine conscience** : des temps de randonnée seront proposés en silence pour se reconnecter à soi, s'écouter et se retrouver.
- De **délicieux repas** concoctés par les nomades et leur savoir-faire : couscous, tajine, salade de crudités, pain des sables...
- Une pratique de **yoga** quotidienne, matin et soir (débutants bienvenus).
- Découverte et expérimentation de **temps de pause** et de repos l'après-midi pour se ressourcer, poser le mental, échanger et prendre le temps de ne rien faire.
- Discussions, chants et échanges **autour du feu**.
- **Nuit en bivouac nomade** : en tente collective ou sous les étoiles (au choix) & observation des étoiles et des nombreuses **étoiles filantes** !!



JOUR 5

Après une séance de yoga et un dernier petit-déjeuner dans le désert, retour au bivouac fixe en 4x4. Déjeuner au bivouac fixe. Après-midi **repos et hammam** sur place pour se délasser. Yoga, dîner et nuit au bivouac fixe.

JOUR 6

Petit-déjeuner au bivouac fixe. Puis, trajet retour pour rejoindre le magnifique village de **Aït Ben Haddou**, tout près de Ouarzazate. Déjeuner au restaurant à notre arrivée au cœur de son **célèbre Ksar**. Inscrit au **patrimoine mondial de l'Unesco**, cette ville fortifiée est emblématique de l'architecture présaharienne en terre et brique crue du Sud du Maroc. Après-midi libre pour **visiter, flâner dans les ruelles** et ramener dattes, poteries, tapis ou autres souvenirs artisanaux, ou bien **se reposer à l'hôtel**, au bord de la piscine. En fin de journée : yoga, dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 7

Petit-déjeuner à l'hôtel. Transfert retour à l'aéroport de Ouarzazate ou Marrakech.



UNE AVENTURE INOUBLIABLE

L'ensemble du séjour est conçu comme un **voyage**, une aventure durant laquelle la bienveillance, le partage et le développement personnel sont mis en avant.

Le yoga est un chemin vers **l'union du corps, de l'esprit et du cœur**. C'est une philosophie de vie, que j'aime transmettre dans la joie. La joie d'être avec soi, la joie de vivre ensemble, la joie de s'ouvrir aux autres et au monde.

Une **immersion en soi** mais aussi dans la vie des nomades du désert, de leur gentillesse, de leur hospitalité et de leur joie de vivre.

Embarque dans cette **aventure magique et hors du commun** ! ✨





CETTE RETRAITE S'ADRESSE À TOI SI :

- Tu aspires à découvrir les **magnifiques** paysages marocains, la vie au rythme des nomades et l'immensité du désert. 🥰
- Tu ressens l'élan de sortir de ta zone de confort et venir **explorer** le silence.
- Tu désires vivre une **transformation** intérieure grâce à l'énergie du désert et aux pratiques proposées tout au long du séjour (yoga, marche en conscience...).
- Tu souhaites voyager dans une ambiance **chaleureuse** et joyeuse en toute sécurité.
- Tu as envie de vivre une aventure **hors du commun**, remplir tes yeux de magie et ton cœur de chaleur.
- Tu as besoin ou envie de déconnecter complètement de ton quotidien et revenir à **l'essentiel**.
- Tu recherches une expérience de **connexion profonde** à toi-même, pour retrouver de la clarté et de la sérénité dans ta vie.
- Tu aimes la nature, les autres, les moments de partage, la joie, les échanges, les rencontres, découvrir de nouveaux horizons et, par dessus tout, partir à la découverte de toi-même. ✨❤



QUI ORGANISE & ACCOMPAGNE ?

CAROLINE SAVOLDELLI

Naturopathe, Thérapeute énergétique, Coach & Professeure de Yoga, Caroline accompagne depuis 8 ans les personnes (essentiellement les femmes) à se reconnecter à elles-mêmes et à avancer sur le chemin de l'épanouissement personnel. Dans la joie et le cœur. [En savoir plus](#)



L'ÉQUIPE DE MÉLODIE DU DÉSERT

Les chameliers et la caravane de dromadaires

Mélodie du désert est une **agence locale et traditionnelle**. Elle est tenue par Karen et son mari Saïd, qui est nomade. Toute l'organisation logistique (transfert, hôtels, parcours du trek, repas...) est **parfaitement encadrée** par leur équipe.



Les treks dans le désert sont accompagnés par Saïd, Ratar, Mohamed, Ibrahim, Hamed, Atman ou Hassan **qui mènent la caravane** de dromadaires. Natifs du désert, c'est **avec passion** qu'ils partagent leur mode de vie nomade traditionnel.



LE PETIT MOT DE CAROLINE

"Loin de toute pollution sonore, électronique, énergétique et visuelle, le désert marocain est **un décor magique et féérique** pour un ressourcement et un retour à soi en douceur. Déconnecter de son quotidien pour mieux se reconnecter à soi et aux autres est essentiel et **régénérateur**. Vous découvrirez que l'énergie du désert, les pratiques proposées mais aussi le partage et les échanges au sein du groupe et avec les chameliers sont une source **puissante** de joie, de prises de conscience et de changement. Ce voyage est une joyeuse et **profonde aventure de libération et de transformation**, à la **découverte des autres et de soi-même**."



MA CITATION COUP DE COEUR

"Dans ces univers sensoriels très pauvres, sans odeurs, sans autre bruit que celui du vent, l'homme perd ses repères. Privé des contraintes et des stimulations du monde, il n'a pas d'autre issue que d'apprendre à s'approprier lui-même. La traversée des déserts donne de l'espace au temps et du relief à l'essentiel. Contraint de passer du temps avec soi, on n'en revient jamais le même."

Jean-Louis Etienne - Persévérer



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

TARIF

990€ tout compris

Ce tarif comprend : les transferts aéroport-hébergement, l'ensemble des hébergements et des repas en pension complète sur toute la durée du séjour, le hammam au bivouac fixe, les cours de yoga et l'accompagnement par Caroline sur toute la durée du séjour 24h/24h, l'encadrement et l'accompagnement par la caravane de dromadaires et les chameliers sur toute la durée du trek.

Ce tarif ne comprend pas : les vols aller-retour & les dépenses personnelles.

Le nombre de places est limité à **14 personnes**. :)

INFOS

Ce séjour convient à toute personne **capable de marcher 3h/4h par jour d'affilée (avec petites pauses) au rythme d'un groupe**.

Les dromadaires sont là pour porter les bagages, **vous marcherez donc léger** (sac à dos avec les affaires de la journée). Mais ils ne vous portent pas.

Concernant le yoga, Caroline s'adapte à la forme et au niveau du groupe et propose des variantes pour les débutants et les pratiquants réguliers.

Vous avez un **doute** concernant le yoga ou le niveau de marche ? Contactez-moi !

POUR TOUTE QUESTION ET INSCRIPTION :

IL SUFFIT DE NOUS CONTACTER...

Caroline

06.32.40.64.04

caro.savoldelli@gmail.com

OU

Karen

07.85.11.52.47

melodiedudesert@gmail.com

À TRÈS VITE DANS LE DÉSERT...

