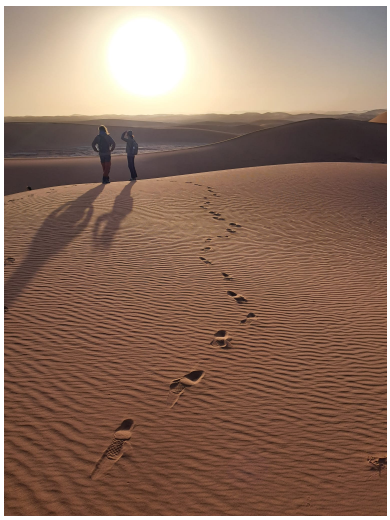
RETRAITE EN SILENCE DANS LE DÉSERT



DU VENDREDI 19 FÉVRIER 2027 AU LUNDI 01 MARS 2027

MÉDITATION, MARCHE, YOGA, SOUFFLE
DANS LE DÉSERT MAROCAIN

Thème du séjour : Partir à la découverte de son silence intérieur

- Plusieurs heures de marche quotidienne
- Des pratiques posturales de yoga
- Méditation, chant, yoga du son
- Des moments de silence
- Des explorations avec le souffle
- Marche de vision
- Rituel
- Des levers et des couchers de soleil à couper le souffle.
- Des temps avec soi.
- Un temps de parole le soir.

Toutes ces propositions resteront facultatives…

Se remettre en contact avec le Silence, se laisser enseigner par le désert, par la Terre…

Un séjour propice à l'éveil de l'Essentiel.
Un moment privilégié pour se relier à sa source et peut-être laisser émerger ce qui a besoin de l'être…
Laisser toutes nos stimulations habituelles prendre congé et faire de la place…
Laisser la relation à l'autre prendre une autre forme, dans le silence…

Pré-requis

Ce voyage s'adresse aux personnes qui ont déjà une pratique de méditation, de marche et de yoga et qui ressentent cet appel du silence dans cette région du globe totalement exceptionnelle.
ET SURTOUT, pour les gens qui en ont vraiment envie…
Certains aspects de ce type d'aventure peuvent être vécus comme assez spartiates (nourriture, hygiène, connexion internet…)
Juste bien vérifier sa motivation… et le désert nous révèlera ses trésors et ses splendeurs.
Prendre un rendez vous en visio avec Yves ou Cathy de 10-15 mn (ou en direct pour ceux que l'on voit) pour se mettre d'accord sur le déroulement de la retraite.
Nous restons à votre disposition pendant toute la durée du séjour, pendant les marches ou pendant les moments off pour échanger sur un sujet si un besoin ou une difficulté venait à se présenter.

DÉROULEMENT

Une journée se déroulera au rythme d'une randonnée par jour et des temps de pratique de yoga et autres.
Un temps de parole le soir pour ceux qui en ressentent le besoin.

- J1 voyage (avion, transfert et hôtel), ouverture
- J 2 Départ pour le désert, marche.
- J 3, 4, 5, 6, 7, 8, marche et pratiques.
- J 9 Marche, transfert et retour à Ouarzazate avec sa nuit à l'hôtel.
- J 10 Clôture, transfert, avion, aéroport

TENTE

Concernant le couchage, il est prévu que nous soyons 3 personnes par tentes. (Tente marocaine)
Dormir à la belle étoile restant aussi une expérience magnifique…

ACCOMPAGNATEURS

Yves Plaquet
06 85 84 46 81
yplaquet06@&gmail.com
N° ZOOM : 8809041148



Je commence le yoga en 1988 et démarre l'enseignement en 1997.
S'ensuit un long parcours de thérapie personnelle, de formations et de pratiques diverses jusqu'à aujourd'hui.
Enseignant de yoga, thérapeute et formateur, j'accompagne les gens tant en individuel qu'en groupe.

Cathy Bizard
06 61 32 22 75
cathy.emergence@gmail.com



« Se détacher du chaos du monde pour entrer dans la profondeur de nos silences, ensemble … »
En qualité de sophrologue / Somato thérapeute
Formée aux pratiques chamaniques et à la méditation pleine conscience
J'ai la joie d'être à vos côtés pour vous accompagner dans cette expérience profonde et transformatrice.

Inclus dans le prix du séjour :

- Accueil à l'aéroport.
- -Les transferts en bus aller et retour aéroport et vers le lieu de départ et de l'arrivée de la méharée. Le retour du camp vers le bus se fera en 4X4.
- -Le guide, le cuisinier professionnel et les chameliers.
- -Les dromadaires pour le transport du matériel et le dromadaire de selle.
- -Le matériel bivouac (avec une tente pour la toilette) et le transport du matériel.
- -La pension complète pendant le séjour (y compris le dernier repas du soir à l'hôtel)
- - Petit déjeuner : crêpes, jus d'orange, pain, confitures, thé, café….
- - Déjeuner : salades variées et un plat
- - Diner : soupe, tajine ou couscous, dessert.
- - Fruits de saison, thé, tisanes,
- -Les piques niques et les déjeuners sur la route et l'eau minérale tout le séjour.
- -l'organisation et l'accompagnement de Yves et Cathy ainsi que les pratiques
- - la préparation, les rendez-vous en visio avec chacun
- Les voitures locales 4.4 pour les transfert

Non inclus dans le prix du séjour:

- Le billet d'avion AR Paris- Ouarzazate
- Les assurances et les dépenses personnelles.
- Les boissons personnelles sur les trajets (café, thé…)
- Les différents pourboires

Cette liste est indicative, elle est fonction du bagage que vous prenez dans l'avion.

Très important

Chacun prend une assurance personnelle ainsi qu'une assistance internationale.

PRIX DU SEJOUR : 1350 € sans le billet d'avion

Nombre de places limitées…

Chaque participant prend son billet d'avion Paris ORLY – Ouarzazate AR (environ 300 euros)
Veillez à vérifier auprès de votre banque que le vol payé avec votre carte visa vous assure en cas de rapatriement.

Aller : le vendredi 19 février 2027 Vol Transavia TO 3110 départ d'Orly à 7h30, arrivée à Ouarzazate à 10 h 10.
Retour : le lundi 01/03/2027 Vol Transavia TO 3111 départ de Ouarzazate à 17H00 et arrivée à Paris Orly à 21h20.

(A titre indicatif le billet AR est actuellement à environ 200 € (avec uniquement le bagage accompagné) + le bagage en soute limité à 20 kilos qui rajoute environ 100 euros.
Mais plus la date va approcher, plus le prix sera élevé.

Attention : en prenant vous-même votre billet cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes.
Dans ce cas**, n'oubliez pas d'emmener votre numéro de contrat et numéro de téléphone en cas de problème**

FORMALITES POUR LE VOYAGE
* Pas de consignes sanitaires pour le moment (à suivre)
* Passeport en cours de validité merci de vérifier dès maintenant

Une partie de la somme (550) sera versée aux accompagnateurs, l'autre partie (800) sera donnée à la logistique marocaine sur place. Prévoir des espèces pour le Maroc.

FORME PHYSIQUE

Bien qu'il ne s'agisse pas de séjours sportifs, les conditions de vie en bivouac sont un peu austères et il est nécessaire **d'être en bonne condition physique**.
Pour les randonnées, particulièrement, il faut pouvoir marcher 4 heures environ par jour. Il peut être bon de demander conseil à son médecin avant de s'engager.
Le voyageur doit être conscient que lors d'un tel voyage il peut courir des risques de tous ordres, les randonnées se déroulent loin de tout centre médical. Il s'engage donc en toute connaissance de cause.

Les conditions d'annulation

- tout séjour, démarré puis interrompu du fait du participant, pour quelque raison que ce soit, ne donne droit à aucun remboursement.
Il se peut qu'un vol soit déplacé de quelques heures, voire 24 heures. Ces modifications peuvent entrainer des changements de dates ou d'heures, aussi désagréables pour vous que pour nous.
Si le vol est retardé pour une perturbation du transport aérien, nous vous demanderons une participation si nécessaire, aux frais supplémentaires réels occasionnés (hôtels, repas…).

Il est possible de laisser des vêtements ou médicaments sur place à votre retour, le Maroc reste un pays dans le besoin de beaucoup de choses…

- Chaussures de marche ou bonnes tennis et sandales pour le soir (il ne faut pas marcher nu-pied à cause des épines ou des bêtes…)
- 3 T-shirts
- 1 chemise légère à manche longue
- 1 pantalon ou bermuda + un léger en coton
- 1 châle
- 1 chapeau ou casquette ou cheich que vous trouverez sur place
- 1 vêtement imperméable et respirant (Kway ou gore-tex ou cape de pluie)
- slips et 3 paires de chaussettes de marche, maillot de bain (hammam pour le dernier jour)
- 1 gros pull, 1 petit pull ou sweet, une paire de gants, bonnet
- 1 trousse de toilette + serviette de bain
- 1 sac de couchage (0°, attention au froid la nuit) + drap de sac en coton + petit oreiller
- 1 sac de voyage avec cadenas & 1petit sac à dos. PAS DE VALISE.
- lingettes anti-bactériennes pour la toilette (ou gel)
- 1 gourde (si possible à pipette)
- Papier toilette + briquet pour bruler le papier
- Sacs plastiques avec zip pour protéger les affaires fragiles (si tempête de sable)
- 1 couteau de poche, une aiguille + fil
- 1 lampe de poche ou frontale + piles,1 moustiquaire (pour la sieste s'il y a des mouches)
- lunettes de soleil (indice 3 minimum) + étui (attention au sable)
- éventuellement, 1 carnet et crayon, batterie si vous voyagez avec le tel
- pharmacie : (liste au choix de chacun)
- crème solaire, crème pour les lèvres, pommades pour les ampoules, anti diarrhéique antalgique, pansements, boulles quies, collyre, médicaments contre la toux et la douleur, (aspirine), pince à épiler, climarome, mouchoirs en papier.
- une pochette antivol pour conserver : passeport (+ photocopie), argent.
- Divers : tendeurs, coupe ongles, petit ciseaux, etc…

+ Billets d'avion, passeport, attestations d'assurances, d'assistance

———————————————————————————————————————

Cathy et moi sommes sincèrement ravis de vous proposer cette aventure exceptionnelle.
J'espère qu'elle pourra vous apporter des surprises, des bonheurs, des plaisirs.
Une déconnexion, de la beauté et du Vraiment Plus Grand.
Peut-être parfois aussi des crispations, des changements, des émergences… en tout cas des prises de consciences qui ne feront que nous faire avancer.

