



Programme du Trek Yoga Dans le Désert marocain

8 Novembre 2026 - 16 Novembre 2026

6 nuits dans le désert et 1 nuit à M'hamid

Désert Chegaga M'hamid el Ghizlane, Maroc

La promesse de ce voyage :

- Découvrir l'immensité du Sahara,
- Vivre pleinement l'instant présent sous les Étoiles avec les nomades et leurs dromadaires,
- Prendre du recul sur votre vie et revenir transformé.e

Préambule :

1. Le programme ci-dessous est une proposition. L'organisateur du trek Secrets du Désert pourra le modifier au dernier moment en fonction de la météo, contraintes de logistique, nos besoins et aspirations. La proposition de séjour démarre et finit à Marrakech. Les nuitées, repas avant le 8 Novembre et après le 16 Novembre fin d'après-midi ne sont pas inclus.
2. Les pratiques de yoga que Marie-Pierre propose sont incluses dans le prix. Elles restent optionnelles. 2 séances sont proposées chaque jour, une le matin d'environ 30 minutes et une en fin d'après-midi ou après les dîners d'une durée variable entre 30 minutes et 1 heure. Il n'y a pas besoin d'être pratiquant de yoga. Il n'est pas demandé d'être sportif pour faire ce trek mais d'être en bonne santé générale et pouvoir marcher 4 heures par jour dans le sable à un rythme moyen. Nous ne cherchons pas la prouesse physique, loin de là...
3. Vous devez être dispo à Marrakech le 8 Novembre pour notre RDV matinal à 7H30. Le retour le 16 Novembre sera en fin de journée sans engagement d'horaire. Votre retour pour la France ne pourra se faire qu'à partir du 17 Novembre. Jusqu'à ici le groupe s'est retrouvé à l'hôtel Le grand Imilchil. Il a l'avantage d'être proche de la Médina et d'être bon marché autour de 25 € la nuitée en chambre de 2. L'état général de l'hôtel est moyen mais il est propre et le petit déjeuner est traditionnel marocain. Sentez vous libre d'en prendre un autre.
4. Le trek n'est pas réservé aux femmes.

Le Programme :

- **Jour 1 - 8 Novembre : Marrakech / Ouarzazate – M'hamid – Bivouac sous les Étoiles**

Départ 7H30 de Marrakech, en direction de M'hamid. Nous traverserons les montagnes de l'Atlas et les paysages désertiques. Comptez environ 7 heures de route plus le temps de plusieurs arrêts dont le déjeuner. C'est donc une grosse journée de mini bus qui vous attend.

Arrivée à M'hamid fin après-midi, où vous achèterez votre chèche et rencontrerez l'équipe des nomades et les dromadaires. Ensuite, bivouac sauvage au cœur du désert. Séance Yoga/méditation.

Première soirée sous le ciel étoilé du désert.

Premier coucher de soleil.

Dîner et nuit au bivouac. Présentation de chacun.e si cela n'a pas été fait la veille.
Vous choisirez votre bivouac : en tente ou à la belle étoile. Secrets du désert nous fournit les couvertures/matelas et draps. Le duvet peut-être un plus pour dormir à la belle étoile.

- **Jour 2 - 9 Novembre jusqu'au Jour 7 - 14 Novembre : Journées au Cœur du Désert**

Réveil au lever du soleil avec une pratique de Yoga tout doux. Après un petit déjeuner au bivouac, nous plions le camp et commençons une marche paisible au rythme des dromadaires, maximum 4 heures de marche. Direction le bivouac suivant. Selon la journée nous verrons, les dunes sacrées de Sidi Naji, un lieu empreint de spiritualité et d'énergie, des mausolées de marabout, erg Zahar les dunes hurlantes, la faune et la flore du désert. Nous atteindrons chaque jour un nouvel emplacement de bivouac dans des endroits isolés et idéaux pour une pause en harmonie avec la nature.

Installation du bivouac. Pause déjeuner.

L'après-midi chacun.e vaque à ses occupations : photo/lecture/écriture/marche autour du camp/discussions/sieste/profiter du silence et de l'immensité du désert.

Fin d'après-midi : cours de yoga ou/et activités de groupe proposées atelier d'écriture ou cercle de parole

Soirée : Vous pourrez assister à des moments uniques : la préparation du pain de sable qui est une tradition nomade, les soins des dromadaires, des cours d'arabe, des repas végétariens délicieux, des concerts de musique traditionnelle.

- **Jour 8 - 15 Novembre: Départ du désert – Retour à M'hamid en 4x4**

Déjeuner au Riad Dar nomads

Après midi : au choix visite de M'hamid, achat de souvenirs, atelier cuisine

En option payante: Hammam collectif à M'hamid, massage.

Installation en Riad où vous pourrez profiter du confort et de l'hospitalité locale.

Le soir, soirée musicale pour clôturer notre aventure en beauté.

- **Jour 9 - 16 Novembre : retour à Marrakech**

Retour vers Marrakech avec des arrêts en chemin pour admirer les paysages magnifiques.

Arrivée en fin de journée à Marrakech , place Jemaa El fna.

Fin du séjour organisé.

- **Des questions ?**

Question couchage :

Les nuits à la belle étoile sont magiques et douces. Prévoir votre sac de couchage est un plus pour votre confort et pour dormir bien au chaud. Sinon vous pourrez dormir en tente berbère ou en tente individuelle.

Question repas :

Les repas sont végétariens. Pendant le trek, l'eau nécessaire sera fournie à chacun dans sa gourde et chacun.e pourra se resservir pour boire à volonté.

Question toilettes :

Pas de douche ni de WC dans le désert. Un peu d'eau sera fournie pour faire une toilette de chat avec son savon. Les WC seront improvisés. Chacun s'isolera en toute intimité dans le désert. Le papier toilette est fourni. Il devra être stocké dans un sachet plastique et brûlé dans le feu de camp.

Question téléphone :

La proposition est de vivre déconnecté sans téléphone pour cultiver la présence à soi dans l'instant présent. Marie-Pierre et Secrets du désert seront joignables s'il fallait vous joindre en cas d'urgence. En aucun cas cette proposition n'est obligatoire et bien sûr vous pouvez aménager la proposition en limitant la connexion à un nombre limité par jour. Sachant que le désert n'offre pas toujours de connexion, il vous est conseillé de ne pas prendre d'engagement d'appel hebdomadaire. Il est demandé également de respecter la tranquillité des autres pendant les discussions personnelles au téléphone.

Question valise : Pour vous aider à faire votre sac, allez sur le site de ma partenaire Cécile dans « fiches pratiques » www.unpasdansledesert.com

- **Ce qui est inclus et ce qui n'est pas inclus dans le prix**

Inclus dans le prix de 950 euros.

- ✓ Transports aller-retour depuis Marrakech
- ✓ Hébergements (bivouacs, Riad)
- ✓ Pension complète pendant le trek (tous les repas, les collations, eau, thé) du premier jour midi au dernier jour midi inclus.
- ✓ Équipe nomade (guides, chameliers) découverte de la fabrication du pain de sable, soirées partages de chants et de musique.
- ✓ Les prestations de Marie-Pierre : l'accompagnement global avant et pendant le trek, séance naturo avec conseils personnalisés avant en visio, les cours de yoga, l'animation.
- ✓ Soirée musicale au Riad

Non inclus :

- ✗ Billets d'avion aller-retour de France et vos 2 nuitées à Marrakech.
- ✗ Boissons personnelles pendant le trajet aller-retour depuis Marrakech.
- ✗ Pourboires pour la caravane optionnel comptez environ 60 €
- ✗ Achat du chèche (à M'hamid) comptez environ 80 dirhams . Obligatoire
- ✗ Massage par Marie-Pierre : peut être organisé à M'hamid au retour du Désert 50 minutes : 60 €

Et si jamais vous aviez encore des doutes sur l'intention de ce voyage :

Ce programme vous offre une immersion authentique dans la culture nomade, entre aventure, spiritualité et moments inoubliables sous les étoiles du Sahara.

C'est une invitation au silence et à l'immensité du « Rien ».

« Le désert ne se raconte pas, il se vit » Ali de Secrets du Désert 🙏

Nous sommes ravis de pouvoir partager les secrets du désert ensemble. 🐪

Ali de Secrets du Désert www.nomadimoroccoexperience.com & Marie-Pierre www.entregersetciel.fr

