

Programme Stage Bien-être

Ouarzazate - Désert

8 jours –7 nuits

Le programme en un coup d'œil

J1 : Vol arrivée à Ouarzazate -*Nuit en Riad*
J2 : Départ pour M'Hamid - *Nuit en en bivouac fixe*
J3 : Trek (3h30-4h de marche) - *Nuit en bivouac nomade*
J4 : Trek (2h30-3h de marche) - *Nuit en bivouac nomade*
J5 : Trek (2h30-3h de marche) - *Nuit en bivouac nomade*
J6 : Trek (jour de pause) - *Nuit en bivouac nomade*
J7 : Retour en 4x4 à M'Hamid - Puis Ouarzazate *Nuit en Riad*
J8 : Vol retour

Nuitées dans le désert :

- 1 nuit en bivouac fixe
- 4 nuits en bivouac nomade (sous tentes)



1er jour :

Arrivée à l'aéroport de Ouarzazate et direction le Riad, où nous passerons la 1ère soirée Présentations, méditation de reliance au groupe et ouverture de l'espace Sacré de cette belle aventure de co-évolution.

2ème jour :

Départ de Ouarzazate au matin après le petit-déjeuner en direction de M'hamid. La route traverse la vallée du Drâa pour rejoindre les portes du désert. Arrêt pour une balade dans l'oasis de Agdez et déjeuner à Zagora.

Arrivée à M'Hamid, nous irons acheter l'indispensable chèche de plusieurs mètres qui permettra de se protéger du vent, du sable et du soleil dans le désert.

Quelques minutes de 4x4 dans les dunes nous emmèneront jusqu'au bivouac fixe pour une première soirée dans le désert. Rencontre avec l'équipe nomade et temps pour faire connaissance.

Pratiques de connexion à l'énergie du désert et aux éléments.

3ème jour :

Qi gong au lever du soleil.

L'aventure commence vraiment, au rythme de la caravane de dromadaires, laissant les palmiers derrière nous. C'est la mer du désert qui vous entoure. Nous traverserons quelques sites d'anciennes habitations, où vous pourrez trouver des morceaux de poterie, traces des civilisations ancestrales qui habitaient le désert. Pratique de marche en conscience et de connexion à la sagesse des civilisations ancestrales qui ont foulé ces endroits. Après cette randonnée dans le désert, le déjeuner sera pris à l'ombre de l'arbre, accompagné de thé. Nous profiterons d'un moment de pause pour pratiquer des Respirations, de l'écriture et un cercle de parole.



Dans la soirée, nous irons visiter le mausolée du marabout Sidi Naji, une occasion pour découvrir histoire et coutumes locales.

Le bivouac sera installé entre les dunes de sable et notre soirée se passera autour de feu, avec chants nomades et danses de libération.



4ème jour :

Réveil matinal autour de pratiques énergétiques et petit déjeuner sur une dune. Les Nomades chargent la caravane des dromadaires pour la prochaine étape. Nous nous dirigeons vers Ait Ounir. Une marche sans difficulté entre les dunes de sable. Le déjeuner sera pris à l'ombre d'un tamaris. Pendant le temps de repos, nous pourrions monter sur les dromadaires pour aller jusqu'au puits où ils pourront se désaltérer pendant que nous profiterons d'une « douche nomade ».

Atelier créatif en vue de la Pleine Lune et pratiques de libération, cercle de soin au tambour.

Le campement sera installé entre les dunes de sable. Soirée autour du feu avec les Nomades et nuit sous les étoiles.

5ème jour :

Aujourd'hui, nous partirons vers les dunes orangées d'Erg Zahar. Au fur et à mesure que nous progressons au cœur du désert, les tamaris deviennent plus rares, et la vue devient de plus en plus spectaculaire. Après le déjeuner à l'ombre d'un tamaris, nous atteindrons les dunes spectaculaires aux formes uniques dessinées par le vent. Mais c'est en arrivant au sommet que vous serez saisis par la beauté de la vue sur les dunes environnantes. Notre journée sera ponctuée de chants de reconnexion à Soi, pratique de l'auto-massage.



Notre bivouac sera installé au cœur des dunes pour une nuit sous les étoiles.



6ème jour :

Jour de pause dans les dunes. Le bivouac restera monté pour la journée.

Après un réveil tranquille, et un petit déjeuner, nous aurons une journée libre dans les dunes pour balades, méditations, yoga Nidra, ateliers créatifs etc..

7ème jour :

Après le petit déjeuner au lever du soleil, nous quittons la caravane chamelière et le 4x4 vient nous chercher pour le retour vers M'Hamid. Nous reprenons la route pour Ouarzazate avec un véhicule de Racines du Désert. En cours de route, possibilité de s'arrêter pour visiter la poterie Tamegrout.



Déjeuner à Zagora et arrivée au Riad à Ouarzazate dans l'après-midi, temps libre. Dîner au Riad et dernière nuit avec cercle de parole et méditation de clôture.

8ème jour :

Petit-déjeuner au Riad et départ pour l'aéroport de Ouarzazate.

N.B :

Les pratiques énergétiques mentionnées ci-dessus sont à titre indicatif. Le programme est soumis à modifications en fonction de la météo mais surtout de l'énergie du groupe et des besoins qui émergeront sur l'instant.