



Sois la/le Bienvenu(e) dans la Tribu du Voyage Nomade HADRA au Coeur  
du Désert Marocain & du Sacré.

Je me réjouis de t'accompagner pour ce merveilleux Voyage Itinérant en totale  
immersion dans la Vie Berbère des Nomades.



Lis **attentivement** ce document car il contient toutes les informations nécessaires.

Tu trouveras les éléments suivants:

- ★ Le programme de la retraite
- ★ La liste des Affaires recommandée pour vivre cette aventure
- ★ Les documents officiels que tu auras besoin.
- ★ Les conditions de vente et annulation.
- ★ Le formulaire d'informations à remplir et me renvoyer avec la mention « Lu et Approuvé » date et signature.

**Ce formulaire est à envoyer impérativement minimum un mois avant le départ!!!**

De plus, lorsque tu auras fait ta réservation de vols, merci de me transmettre à  
(qiharmonie@orange.fr) les heures d'arrivée et de retour de même que les  
numéros de vols et le nom de la compagnie aérienne  
OU  
les notes directement sur le Questionnaire.

**MERCI**



**Cette Retraite aura lieu**  
**du Samedi 14 Novembre au Samedi 21 Novembre 2026**

Le **Samedi 14 Novembre 2026**, nous nous retrouverons au Riad au plus tard à 18h00. Ensuite, nous irons dîner Tous Ensemble sur la fameuse Place Jamaa El Fna de Marrakech (patrimoine mondial de l'UNESCO).

Ce repas n'est pas inclus dans le prix de la retraite, mais le prix est de +/- 15 €  
(entrées + plats + desserts + boisson + thé)

Lors de celui-ci nous ferons tous connaissance, nous retrouver lors duquel des informations supplémentaires pourront vous être communiquées.

Aussi, Il est important que tu arrives à Marrakech **AU PLUS TARD**  
le **SAMEDI 14 Novembre** le matin ou milieu d'après-midi.

Pour ton vol de retour, tu peux réserver un départ le samedi 21 Novembre à N'IMPORTE QUELLE HEURE, même un départ à 5h du matin est possible.

A ton arrivée, le Samedi 14 Novembre 2026, lorsque tu seras à l'aéroport, tu dois sortir de celui-ci et chercher un chauffeur qui portera une pancarte avec le nom du Riad qui te sera communiqué juste avant ton départ.

Le chauffeur se trouve généralement, lorsque tu sors de l'aéroport, à gauche à côté de la pancarte *Club Med*.

En cas de problème je serai joignable via WhatsApp. Virginie au 0624611874.

Une affiche, te sera transmise via le Groupe Whatsapp que je vais créer quand j'aurais validé le Riad qui va nous accueillir.

Tu pourras l'imprimer afin que le chauffeur te repère au cas où, mais également lors du contrôle de Douanes (il est probable qu'ils te demandent dans quel Riad tu vas).



Si tu veux arriver quelques jours plus tôt à Marrakech je t'invite à rechercher un Riad dans le quartier de **La Mellha** (quartier Juif), du **Palais El Badii** ou de la **Placedes Ferblantiers**, si tu souhaites découvrir d'autres secteurs.

Sachez que dès lors que si tu arrives en dehors des dates de la retraite, ton accueil à l'aéroport ne sera pas assuré

**Sauf si tu réserves des nuits supplémentaires par nos propres services.**

Aussi, tu pourras me transmettre ta demande de nuits supplémentaires et je me chargerai de la réservation de ta chambre dans le même Riad qui t'accueillera pour la nuit du 14 Novembre et celle du 21 Novembre et l'avantage est que tu conserveras la gratuité du transfert aéroport à ces autres dates.

**La nuit du 14 Novembre et celle du 21 Novembre, tu seras en chambre partagée.**

Le taxi revient à +/- 15€ et le trajet dure 15 min, mais normalement chaque Riad dispose d'un service navette.

Je t'invite à prendre tes renseignements auprès de ton Riad.

**Venir un jour avant la date de la retraite et un jour apres la retraite peut-être l'occasion de visiter Marrakech qui est une ville formidablement magique et magnifique, il serait vraiment dommage de ne pas prendre le temps de la visiter.**

**Les journées supplémentaires avant la retraite ou après la retraite *ne sont absolument pas sous ma responsabilité***

Si tu souhaites prendre des nuits supplémentaires directement sur place, dans le Riad choisi à Marrakech avant le 14/11/26 et/ou à partir du 21/11/26, je me chargerai de tes réservations.

Merci de me transmettre les informations le plus tôt possible, ainsi que les dates des nuitées supplémentaires nécessaires, et le type de chambre souhaitée : Single ou Partagée (dans la mesure du possible et uniquement avec des personnes du même groupe)

A titre indicatif, voici le **tarif pour ces nuitées supplémentaires** en Riad à Marrakech:

70 Eur par personne et par nuit en chambre SINGLE petit-déjeuner inclus

40 Eur par personne et par nuit en chambre PARTAGEE petit déjeuner inclus

**Avec Joie de vivre ce Voyage avec Toi**

# LE PROGRAMME

**8 jours / 7 nuits**

## **Jour 1 : Arrivée à Marrakech**

Arrivée à Marrakech et transfert vers notre Riad dans la Medina pour le logement.

Installation au Riad de charme, logement en chambres de 4, 3 ou 2 personnes en fonction des disponibilités.

Repas du soir libre ou avec le groupe afin de faire connaissance .

Possibilité au Riad ou vers la Place Jema el Fna.

Possibilité de Hammam et massage au Riad (en supplément et à réserver à l'avance)

## **Jour 2 : Marrakech – Erg Sahel**

Petit déjeuner tranquille sur la terrasse de notre Riad et départ en taxi privé climatisé (ou minibus confort en fonction du nombre de participants) par la route du col de Tizin Tichka jusqu'à Ouarzazate.

Vers midi, dégustation d'un succulent Tagine. La route se poursuit le long de la vallée verdoyante du Draa jusqu'à Zagora. Nombreux arrêts pour profiter des surprenants paysages variés de l'Atlas.

Poursuite de la route vers Mhamid jusqu'au bivouac pour rencontre avec l'équipe chamelière. Soirée d'ouverture de notre Pèlerinage avec demande d'autorisation au Désert et des Eléments. Cercle de partage et d'intention et première soirée et nuit à la belle étoile

## **Jour 3 : Erg Sahel – Erg Ras Rich**

Chaque matin , nous plongerons dans un temps de contemplation pour accueillir le lever du Soleil.

Vous préparez pour la journée et rassembler nos affaires.

Puis, je vous proposerai le réveil du Corps et énergétique par la pratique de méditation, Qi Gong, respiration...

Après le petit-déjeuner au Bivouac, la Caravane se met en route dans les somptueux décors du désert., nous commencerons toujours par une marche silencieuse d'au moins d'1 heure et/ou parlante, sonore.

A la mi-journée nous nous arrêterons pour le repas et la sieste/temps libre

Bivouac du soir est dressé à Erg Ras Rich.

Contemplation du coucher du Soleil en haut des Dunes.pendant que notre cuisinier vous préparera un bon plat traditionnel cuit sur le feu de bois.  
Soirée sous le ciel étoilé ou sous la Tente Berbère.

#### **Jour 4 : Erg Ras Rich – Erg Ivana**

Contemplation du Lever du Soleil

Mise en Mouvement Physique & Energétique

Bon petit déjeuner nomade, et la méharée se remet en route en suivant le pas des dromadaires.

Marche silencieuse.

Vous pouvez cheminer à leur côté ou vous laisser porter pour profiter des merveilleux paysages avec un peu de hauteur sur le dos du dromadaire.

Le midi, repas frais et moment de repos, temps libre et/ou cercle de parole.

En fin de journée à l'approche de Erg Izana installation du camp pour la nuit.  
Soirée apaisante et purificatrice avec rituel et thé à volonté autour du feu de bois.

#### **Jour 5 : Erg Izana – Lahnanich**

Contemplation du Lever du Soleil

Mise en Mouvement Physique & Energétique

Petit déjeuner nomade, et on lève le camp pour une journée supplémentaire de marche dans le désert. Enchaînement de dunes de sable sur le chemin des anciens caravaniers.

Les haltes à l'ombre des tamaris pour se désaltérer avec une bonne orange et les inévitables"kaow-kaow" (cacahuètes) sont des moments de partage intenses surtout lorsqu'on croise des nomades avec leur troupeau.

Le bivouac du soir est installé à Lahnanich dans un cadre mixte de replats et de dunes. Nouvelle nuit passée à la belle étoile.Le lendemain la méharée poursuit son chemin en direction Ras N'Khel.

A midi vous dégusterez une délicieuse salade marocaine, temps de repos ou libre ou cercle de parole.

Proposition de soirée avec rituel et intention, célébrons ensemble le retour à la Lumière et la Joie.

Fin de soirée envoutante autour du feu de bois au son des musiques et chants traditionnels sahraouis avec les Nomades.

### **Jour 6 : Lahnanich – Bono**

Contemplation du Lever du Soleil

Mise en Mouvement Physique & Energétique

Nous savourerons cette dernière étape, les pieds dans le sable chaud. A midi encore une bonne salade marocaine préparée par votre cuisinier dans un bel oasis et petite sieste traditionnelle.

En fin d'après-midi, nous rejoindrons les environs de Bono (dernier campement installé dans le désert ou logement en bivouac fixe).

Proposition de soirée: « Le souffle de la Vie révélera notre Essence »

### **Jour 7 : Bono – Marrakech**

Contemplation du Lever du Soleil

Après notre petit déjeuner, nous ferons notre dernier cercle de parole, fermeture de notre pèlerinage, de remerciements et pratique.

Ce matin-là, une demi-heure de marche et c'est le retour à Bono où nous quittez l'équipe chamelière pour retrouver votre chauffeur qui vous reconduira à Marrakech. Le long de la route, multiples occasions de s'arrêter pour manger, découvrir l'artisanat local des villages traversés ou simplement prendre le thé traditionnel avec vos hôtes de voyage. Repas du soir et logement en Riad dans la Medina;

### **Jour 8 : Marrakech**

Journée libre et transfert à l'aéroport en fonction de l'heure de votre avion. Erg-Izana au Départ de Marrakech



# Les Pratiques

Cette Retraite est une ôde à ta Présence (HADRA) où les mots tel que déposer, purifier, restaurer, réouvrir, transformer, renaître, revenir à l'Essentiel, au Sacré, à l'Unité, allumer son feu intérieur, se sentir Aimant, Vivant, Vibrant sont au Coeur de notre Voyage et traversée du Désert.

- ★ Contemplation matin & soir
- ★ Cérémonie d'ouverture du Coeur
- ★ Voyage Chamanique
- ★ Eveil du corps physique et énergétique à la recherche de l'harmonie intérieur et avec l'univers (Paneurythmie, divers Qi Gong (Ziran Men, Mehua Quan, lao Tseu...
- ★ Respiration & Meditation
- ★ Marche Silencieuse, Afghane ou parlante avec la Caravane Chamelière avec les dromadaires en appui si besoin
- ★ Rituels sacrés liés aux éléments de la Nature.& certains réalisés avec les Nomades
- ★ Immersion dans la Vie Berbère (chants, tambour, danse...)
- ★ Cercle de paroles...



## La liste des Affaires à prévoir

Voici une liste des affaires que je vous propose de prendre avec vous, je vous Conseille de cocher sur cette liste afin d'être certain(e) de ne rien avoir oublié.

### ★ **Paire de baskets ( type running ) et une paire de sandales souples.**

Je recommande vivement les sandales ouvertes de marche (type sandales de trekking) car elles permettent une meilleure aération des pieds et un bon soutien et aussi, plus facile pour évacuer le sable.

En basket, le sable peut très facilement rentrer dans votre chaussure, aussi, il peut être judicieux de penser aux guêtres de sable. Et à la fois, les Baskets te protège de la chaleur du Sable.

### ★ **Des vêtements amples et légers:**

- Pantalons larges en lin ou tissu léger
- Chemises/chemisiers manches longues en lin/tissu léger tel fleur de coton
- T-shirt

Je recommande vivement la DJELLABA que tu porteras par-dessus tes vêtements. (Possibilité d'acheter tout cela à Marrakech si vous arrivez suffisamment tôt ou même lors du trajet vers le désert lorsque nous nous arrêterons dans une petite boutique Berbère.)

- Un pull/polaire chaud pour le soir (les écarts de température entre jour et nuit peuvent être importants) et une petite doudoune bien chaude.
- Un bonnet pour garder la chaleur de la tête durant votre sommeil n'est pas superflu...
- Pour se protéger la tête, vous pourrez vous procurer un « Chèche » sur place. Celui-ci vous protégera non seulement du soleil mais aussi du vent et du sable.
- Une tenue de piscine, possibilité de piscine lors du trajet aller-retour.

### **Pourquoi porter des vêtements amples dans le désert?**

Le principal avantage réside dans « l'effet ventilation ». Pour maintenir une température constante de 37°C, l'organisme utilise la transpiration. Il prélève ainsi sur le corps la chaleur supplémentaire pour évacuer l'eau.



En pleine chaleur, on peut perdre jusqu'à 1/2 litre d'eau par heure.

Cette évaporation de l'eau du corps produit un effet de fraîcheur (quand on court les bras collés le long du corps, on transpire sous les bras et si on décolle les bras d'un coup, on aura comme un petit courant d'air frais sous les aisselles.

Ce prélèvement de chaleur corporelle produit ainsi un effet rafraichissant, mais à conditionne la chaleur puisse s'évacuer. Il faut donc porter des vêtements amples, comme les robes des Berbères.

Ces vêtements amples ont donc plusieurs fonctions:

- ils permettent une bonne transpiration ce qui aide le corps à conserver sa température
- Ils permettent une bonne ventilation qui refroidit un peu l'aire sous la robe.

#### ★ **Des lunettes de soleil et de la crème solaire**

★ **Crème hydratante** pour les pieds qui s'assèchent vite

★ **Beurre de cacao ou karité** pour vos lèvres pour les personnes sensibles à la sécheresse

★ En cas de tempête de sable, **une paire de lunettes de natation ou lunettes de ski peut s'avérer précieuse**

★ **Votre nécessaire de toilette et votre pharmacie personnelle**, et de quoi soigner l'éventuelle « Tourista » (anti diarrhée et fièvre), du désinfectant, des pansements et de quoi soulager les muscles endoloris si nécessaire et de quoi soigner les « ampoules ».

Attention, on s'enrhume très facilement dans le désert vu les écarts de température, prévoir donc le nécessaire.

★ Lingettes nettoyantes et/ou lingettes intimes ou mouchoirs en papier

★ Des petits sacs pour emporter vos déchets

★ Des boules quies si vous êtes sensibles au bruit

★ Une gourde. Privilégiez celles qui ont une housse thermique afin que votre eau reste fraîche.

Personnellement, j'utilise un petit vaporisateur en verre qui ne prend pas de place dans lequel je mets de l'eau afin de se rafraichir ( Mini-vaporisateur de poche en verre 30ml chez AROMA-ZONE coûte à peine 2euros)

Bien sûr les meilleurs souvenirs restent dans la tête, mais si vous emportez **un appareil photo**, pensez à prendre de quoi le protéger du sable.. Les sacs plastique de congélation avec un "zip" sont parfaits sinon, il existe des housses en plastique spécialement conçues pour les portables et qui permettent la fonction « tactile » et possédant un cordon pour le porter.

★ **Chargeur solaire ou batterie portable de recharge** (pas de prises de courant dans le désert!!!!...)

★ **Un sac de couchage et un petit coussin** éventuellement avec une couverture de survie qui va garder la chaleur et protéger du vent (préférence. Les températures peuvent baisser jusqu'à 4°, je t'invite sincèrement à vérifier jusqu'à quelle température votre sac de couchage est conçu.

Des matelas mousse sont mis à ta disposition ainsi qu' 1 couverture.. Si vêtu as un dos fragile, n'hésite pas à emporter un matelas gonflable pour plus de confort.

★ **Une lampe de poche** (idéalement une frontale) et idéalement avec lumière blanche et lumière rouge pour ne pas éblouir les autres)

★ **Le sac de voyage en toile souple et sans armature 20kg maximum**, mais prenez également un petit sac à dos juste pour vos affaires de la journée (les sacs de voyage sont portés par les dromadaires).

Néanmoins, vous pouvez prendre une valise rigide pour le voyage en avion et la laisser au Riad durant la période dans le désert.

★ **Vos instruments de musique** (tambour, ukulélé, flûte amérindienne, maracas etc...) si vous le souhaitez.

★ **Objets Sacrés** pour les rituels si vous le souhaitez.

★ **Un petit carnet de notes et de quoi écrire ou dessiner**

★ **Cartes, oracles, tarots** si vous le souhaitez.



# Les Documents Officiels & Assurance

## ★ Assurance rapatriement OBLIGATOIRE !!!

Je te conseille de faire une photo/capture d'écran avec le numéro de dossier afin de l'avoir à portée de main au cas où tu serais amené à l'utiliser.

## ★ Il est bon de te munir de ton assurance mutuelle

Certaines cartes de crédit comme Visa Premier ou Gold Mastercard proposent ce genre d'assurance, renseigne-toi auprès de ta Banque avant de contacter une assurance complémentaire.

## ★ La monnaie du Maroc est le DIRHAM ( 1€ = 10,46 Dirham marocain )

Il peut être nécessaire de prendre du cash, il y a de nombreuses agences de change ainsi que des distributeurs mais ils prennent leur commission.

## ★ Pense également à vérifier auprès de ta Banque si ta carte bancaire fonctionne hors Europe !!

## ★ Documents de voyage : le PASSEPORT est obligatoire et la validité doit être de 3 mois supérieure à ta date de retour chez toi.

★ **Forfait téléphone:** si vous n'avez pas d'abonnements internationaux, et pour les personnes séjournant plusieurs jours en dehors de la retraite, vous pouvez acheter une carte prépayée directement à l'aéroport, ils vous la mettent directement en fonction sur place.

Ceci vous permettra d'utiliser la 4G à moindres frais (n'oubliez pas que vous êtes hors Europe).

Je préconise Maroc Télécom, c'est la meilleure couverture. Cette carte peut-être prise à l'aéroport une fois passée la Douane et récupéré vos bagages, la Boutique MAROC Télécom se trouve sur votre GAUCHE 20euros sera suffisant. Les appels se font via WHATSAPP



# Les Conditions de Vente

## **Le Tarif du Voyage est de :**

900€ jusqu'au 30 Avril 2026

950€ jusqu'au 31 Juillet 2026

1 000€ à partir du 1er Août 2026

## **Le prix comprend:**

- ★ Les transferts aéroport J1 et J8 à la Riad
- ★ Accompagnements des Nomades Chameliers de J2 au J7 (logistique/guidance/cuisine)
- ★ Accompagnement de Virginie Le Moal du J1 au J7 (encadrement/animation/accompagnement)
- ★ Transferts à ton Arrivée J1 Aéroport – Riad et à ton Départ J8 Riad – Aéroport
- ★ Transfert "Marrakech – Désert" Aller/Retour en Minibus confort
- ★ Tous les repas sont compris, du Petit-Déjeuner J2 au Petit déjeuner J8.
- ★ Toutes les boissons sont comprises, du Petit-Déjeuner J2 au Petit déjeuner J8.
- ★ Eau minérale à disposition pendant la Randonnée
- ★ 4 Jours / 5 Nuits de randonnée pédestre accompagnée dans le désert avec les dromadaires en appui
- ★ 5 nuits en bivouac avec tente Berbère ou à la Belle Etoile
- ★ 2 nuits en Riad à Marrakech
- ★ La taxe de promotion du tourisme et la taxe de séjour

## **Le prix ne comprend pas :**

- ★ Les billets d'avion A/R ni les taxes d'aéroport
- ★ Les pourboires aux guides, chameliers et chauffeurs etc...
- ★ Les dépenses personnelles
- ★ Les assurances « Annulation » et « Assistance- rapatriement » OBLIGATOIRES et de la responsabilité du voyageur

## **Acompte:**

Pour valider définitivement ton inscription, un acompte de 250€ est demandé.

Pour toute réservation intervenant moins d'un mois avant le départ, l'acompte de 250€ et la preuve de la réservation d'avion sont dûs immédiatement.

L'acompte de 250€ sera réglé soit en ESPECES, chèque ou par virement.

## **Annulation:**

Toute annulation doit être motivée et signalée au plus tôt.

En cas d'annulation:

- Jusqu'à 62 jours avant le départ : annulation gratuite, acompte remboursé intégralement
- Entre 61 et 32 jours : remboursement de 50% de l'acompte soit 125€
- Entre 31ème Jour et le départ: Acompte non remboursé ou reporté à une prochaine retraite

### **ATTENTION !!!!! IMPORTANT**

- **Moins de 15 jours** : la part totale du séjour de la personne qui annule est entièrement dû soit 650€ pour l'équipe Chamelière ou reporté à une autre date
- Annulation du Voyage si le groupe est inférieur à 6 personnes
- En cas d'annulation de la part de Organisatrice Virginie Le Moal, l'acompte sera restitué.

### **Solde restant dû: ( à lire ATTENTIVEMENT)**

Le solde est de 650€ (si versé acompte versé avant le 3à avril) etc...) est payé intégralement 15 jours MINIMUM avant la date de début de la retraite en ESPECES (de préférence).

### **POSSIBILITE D'ECHELONNER VOTRE REGLEMENT**

**Appelle-moi au 0624611874 ou écrire à [qiharmonie@orange.fr](mailto:qiharmonie@orange.fr)**

## **Assurance Annulation: & Rapatriement**

La vie étant remplie de surprises, parfois celles-ci peuvent nous contraindre à annuler notre voyage.

Une assurance annulation bien que non obligatoire n'est pas superflue.

Par expérience, certaines personnes ont du annuler, je vous recommande donc chaudement de prendre vos dispositions afin d'assurer totalement votre voyage auprès de votre compagnie. Lors de votre souscription à une assurance rapatriement il est possible de faire assurer la totalité.





# LE QUESTIONNAIRE

## **Prénom & Nom**

Date de naissance:

Adresse Email:

Numéro de téléphone portable:

## **Numéro de passeport:**

Date de validité :

(NB: la date d'échéance doit être supérieure à 3 mois après votre retour à la Maison)

## **Date d'arrivée à Marrakech :**

Heure d'atterrissage :

N° de Vol :

Compagnie aérienne :

## **Date de Départ de Marrakech:**

Heure de décollage :

N° de Vol :

Compagnie aérienne :

## **Assurance Assistance et Rapatriement**

Nom de la compagnie :

N°de police :

N°de téléphone à contacter si besoin et email

## **Cette Assurance est obligatoire et de la Responsabilité du Voyageur.**

En cas de non souscription de l'Assurance Assistance et Rapatriement, Virginie Le Moal ainsi que l'Agence de Voyage facilitatrice du voyage ne seront en aucun cas redevable de la prise en charge des démarches et des frais afférents.

**Contact d'une personne que nous pouvons joindre en cas de besoin. Merci de joindre une photo portrait récente en pièce jointe :**

## **1. Nourriture**

Avez-vous des allergies alimentaires ?

Quel est votre régime alimentaire ?

( Végétarien/Vegan/Autre)

## **2. Expérience**

- Marche/ Randonnée .

Êtes-vous capable de marcher 10km par jour ?

- Pratique thérapeutique :
- As-tu déjà pratiqué le Qi Gong?
- Pratique de conscience :

## **3. Attentes :**

- Comment avez-vous entendu parler de cette retraite ?
- Qu'en attendez-vous?
- Y-at-il une problématique que vous souhaiteriez pouvoir aborder?
- Si vous souhaitez partager où vous en êtes dans votre cheminement personnel, vous pouvez ici :

## **4. Condition physique et psychologique :**

- Avez-vous des ennuis de santé, des fragilités à prendre en compte ?
- Avez-vous souffert de troubles psychiatriques et si oui lesquels ?
- Êtes-vous en dépression ?
- Prenez vous des médicaments et si oui lesquels ? • Ronflez-vous ?

**NB: Ce genre de voyage ne convient pas aux personnes souffrantes des pathologies lourdes ou sous traitement médical important, auquel cas, cette information doit être communiquée et un certificat médical autorisant le voyage est obligatoire.**

## **5. Droit à l'image :**

Des photos et vidéos seront prises durant la retraite avec respect de l'intimité de chaque participant(e)

Autorisez-vous Virginie Le Moal à en utiliser pour promouvoir ses prochaines retraites ?

## **6- Les Conditions de vente :**

Les conditions de Vente seront lues. Elles précisent ce que le tarif de la Prestation comprend ou pas, ainsi que le montant de l'acompte et du solde. Les règles en cas d'annulation de contrat et de remboursement.

**Lu et approuvé  
Date et Signature**