



Trek Traditionnel & Qi Gong

Sois la/le Bienvenu(e) dans la Tribu du Voyage Sacré Nomade



au Coeur du Désert Sud Marocain.

Je me réjouis de t'accompagner pour ce Voyage Itinérant en totale immersion dans la Vie Berbère des Nomades et au coeur d'une Caravane.



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

Lorsque tu auras fait ta réservation de vols, merci de me transmettre au plus vite 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 notez directement sur le Questionnaire.

MERCI



Cette Retraite aura lieu

du Jeudi 8 avril au Dimanche 18 avril 2027

Le **Jeudi 8 avril 2027**, nous nous retrouverons au Riad au plus tard à 18h00.

Ensuite, nous irons dîner Tous Ensemble.

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 **JEUDI 8 AVRIL** le matin ou milieu d'après-midi.

Pour ton vol de retour, tu peux réserver un départ le **Dimanche 18 avril 2027** à N'IMPORTE QUELLE HEURE, même un départ à 5h du matin est possible.

A ton arrivée, le Jeudi 8 avril 2027, lorsque tu seras à l'aéroport, en sortant de celui-ci, tu pourras chercher le chauffeur qui portera une pancarte avec le nom du Riad qui te sera communiqué juste avant ton départ et lui donnera ton prénom afin de ne pas faire confusion avec une personne de l'autre groupe

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, ils te le demanderont.



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 Badi** ou de la **Place des 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 8 avril et celle du 17 avril et l'avantage est que tu conserveras la gratuité du transfert aéroport à ces autres dates.

**La nuit du 8 avril et celle du 16 et 17 avril,
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 après 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 8/04/27 et/ou à partir du 18/04/27, 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 2026 pour ces nuitées supplémentaires** en Riad à **Marrakech**:

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

50 Eur par personne et par nuit en chambre PARTAGÉE petit déjeuner inclus

Avec Joie de vivre ce Voyage avec Toi

LE PROGRAMME

11 jours / 10 nuits dont 7 nuits dans le Désert

Jour 1 : Arrivée à Marrakech

Arrivée à Marrakech, transfert vers votre Riad de charme dans la Medina.
Installation au Riad, logement en chambres de 4, 3 ou 2 personnes en fonction des disponibilités.

Repas du soir libre. Possibilité au Riad ou vers la Place Jemaa El Fna.
Repas du soir libre ou avec le groupe afin de faire connaissance .

Jour 2 : L'éveil du voyage : Ras N'Khel , aux portes du Sahara

Petit déjeuner tranquille sur la terrasse de votre Riad et départ en taxi privé climatisé (ou mini-bus 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 L'agora. Poursuite de la route vers Mhamid jusqu'au point de rendez-vous avec l'équipe chamelière.

Nous entamons cette itinérance de 8 jours, en cheminant au départ Ras N'Khel non loin de Mhamid, jusqu'au premier Bivouac dans le désert

Jour 3 : Les prémices du désert et Sidi Naji

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 physique et énergétique par la pratique du Qi Gong, respiration, ...

Puis, nous commencerons notre traversée.

La marche est proposée silencieuse dans un 1er temps, puis diverses pratiques peuvent être proposées.

Calés sur le pas lent des dromadaires, nous pénétrons dans le désert.

Après le repas de midi, nous rejoignons le sanctuaire de Sidi Naji pour y passer la nuit. Le décor offre une alternance de petites dunes, de plateaux et de bosquets de tamaris.

Soirée sous le ciel étoilé au son des musiques traditionnelles nomades.
Nuit à la belle étoile (possibilité de loger sous la tente commune si vous le souhaitez)

Jour 4 : L'immensité de l'Océan de Sable

Contemplation du Lever du Soleil

Mise en Mouvement Physique & Energétique

Bon petit déjeuner nomade, et la méharée se remet en route.

Départ des dunes de Sidi Naji pour une progression de quelques heures en direction des grandes dunes de Zmayla.

L'espace est totalement préservé, offrant un silence absolu.

Le partage du repas s'établit à l'ombre d'un Tamaris à Amyrir.

Courant de l'après-midi, nous rejoignons les magnifiques dunes hurlantes, cet océan de sable qui offre un panorama vibrant.

Repas du soir et repos sous la tente ou en communion directe avec la voûte céleste

Jour 5 : Rencontres et sources de vie

Contemplation du Lever du Soleil

Mise en Mouvement Physique & Energétique

Les reliefs de la Hamada du Drâa s'effacent tandis que nous gagnons l'Erg Sadra.

Nous poursuivons ensuite en direction de Erg Smar où nous établirons notre campement du soir, non loin d'un point d'eau.

Ce sera l'occasion de puiser l'eau nécessaire et de désaltérer les dromadaires.

La chance nous sourira peut-être par la rencontre d'un berger nomade venu, lui aussi, abreuver son troupeau.

Repas du soir et soirée de partage autour du feu de bois.

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

Jour 6 : Sur les traces des anciens

Ce jour, nous mettons le cap vers l'Erg Bogarn, sur l'une des voies autrefois sillonnées par les caravanes nomades en route vers Tombouctou.

Journée de marche dans le silence du désert et campement du soir à Bogarn.

Soirée sous les étoiles et partage des traditions nomades (Pain de sable)

Jour 7 : La métamorphose du paysage

Nous poursuivons notre avancée vers l'Oued Naan, moment qui marque un changement de décor.

Une facette plus minérale du Sahara se dévoile alors que nous approchons du désert de pierre.

En fin d'après-midi, le Bivouac est installé non loin de l'oued Naam, pour une nouvelle soirée et nuit sous le firmament.

Jour 8 :L'ultime déambulation

Le désert de pierre s'ouvre à nous pour quelques heures de marche en direction de Bertem.

Arrêt à la fraîcheur d'un puits. Et poursuite de ce cheminement saharien jusqu'au dernier

Bivouac dans le désert non loin de Bertem (à proximité d'un puits)

Jour 9 :Bertem - Bono

Départ tranquille après le petit déjeuner en direction de Ras N'Khel.

Encore un bon repas de midi préparé nos Nomades Cuisiniers dans le désert.

Finalement, arrivée de la caravane à "La Source Gaia" en fin de journée, pour le repas du soir et le logement en hébergements de 4 ou 3 personnes en fonction des disponibilités.

Logement en Single en fonction des disponibilités avec supplément de 30 Eur par nuit.

Jour 10 : Bono-Marrakech

Au petit matin, départ après le petit déjeuner, pour le retour à Marrakech.

Le long de la route, divers arrêts pour se rafraîchir et 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. (Chambres de 4, 3 ou 2 personnes)

Jour 11 : Marrakech

Journée libre et transfert à l'aéroport en fonction de l'heure de l'avion.

Pour rappel, tous nos circuits peuvent toujours être aménagés sur place en fonction de circonstances indépendantes de notre volonté

Les Pratiques

Cette Retraite HADRA, n'est pas seulement un trek...

Cette traversée alliant pratique du Qi Gong et immersion, peut devenir un véritable retour à sa Présence, à la contemplation, à un retour à Soi, à l'Essentiel... où les mots tel que déposer, purifier, restaurer, réouvrir, transformer, renaître, révéler, se sentir Vivant, Vibrant peuvent émerger et faire sens...

- ★ Contemplation matin et soir du Soleil
- ★ Eveil du corps physique et énergétique par divers Qi Gong (Ziran Men, Mehua Quan, Lao Tseu...)
- ★ Marche Silencieuse, Afghane, parlante ou avec les sons vibrants avec la Caravane Chamelière avec les dromadaires en appui si besoin
- ★ Respiration & Méditation Taoïste
- ★ Pratiques liées aux Traditions berbères Rituels
- ★ Immersion dans la Vie Berbère (chants, tambour, danse...)
- ★ Temps libre
- ★ Cercle de paroles...

N.B. Le Qi Gong proposé durant cette retraite est accessible à tous, débutants comme pratiquants expérimentés.

Aucun niveau particulier n'est nécessaire, seulement l'envie de vivre l'expérience.