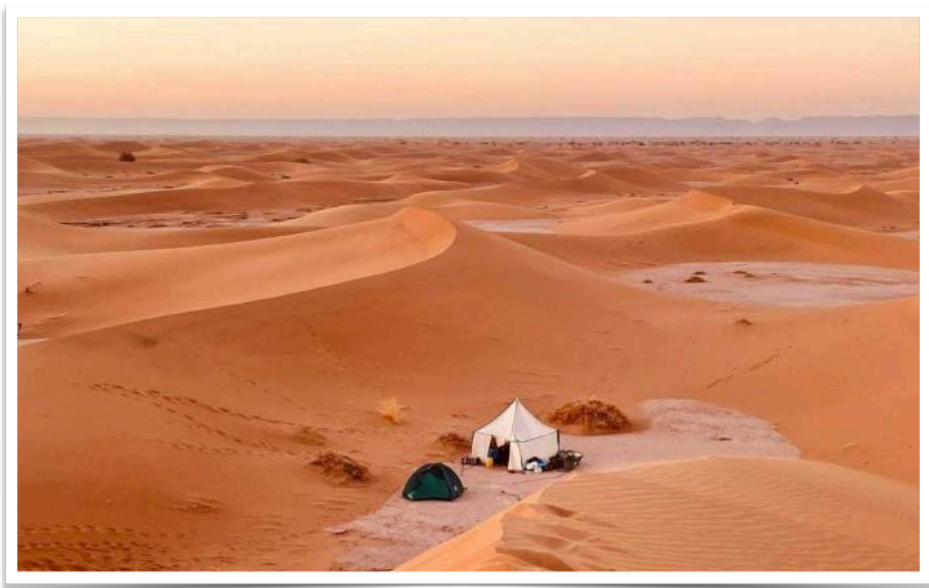


LE SILENCE DU DÉSERT

Retraite - Trek
YOGA et MÉDITATION dans
le Désert Marocain

du 22 au 29 Mars 2024





Le désert a le pouvoir de toucher nos coeurs en profondeur. Dans l'immensité de ses espaces ouverts et immenses, notre nature authentique trouve un écho et facilite une reconnexion avec le coeur spirituel de notre Être.

Ce séjour animé par Patrick Boulan, thérapeute non-duel, professeur de Kundalini Yoga et de Méditation, vous permettra de vous immerger dans l'expérience initiatique et spirituelle du désert. Dans ce cadre évocateur, cette retraite sera centrée sur la reconnaissance de notre essence profonde de Présence Consciente, et nous permettra de développer notre capacité à incarner cette présence dans notre quotidien.

Le matin nous pratiquerons des Kriyas de Kundalini Yoga, des pratiques somatiques et des méditations guidées pour nous ancrer dans la paix du corps et de l'esprit. En fin de journée ou le soir, nous aurons également des temps de pratiques méditatives. Certains jours, les étapes de marche se dérouleront dans silence intérieur.



Patrick BOULAN

Passionné depuis plus de 30 ans par la liberté intérieure, Patrick a d'abord exploré de façon approfondie le monde de la thérapie et du développement personnel. La voie directe de l'Avaita-Védanta s'est ensuite présentée à lui, et au fil des retraites et des enseignements, la réalisation que nous sommes déjà ce que nous cherchons s'est imposée avec de plus en plus de clarté.

Aujourd'hui, son enseignement repose sur deux piliers :

- La reconnaissance de notre Soi authentique et le mouvement de transcendance qui l'accompagne et qui permet de réaliser que nous ne sommes pas nos pensées, ni nos émotions, ni cette illusoire identité, mais plutôt la Conscience qui les perçoit.
- Le mouvement d'immanence qui permet à la Conscience de venir au contact de nos parts d'ombre, de nos comportements inconscients, de nos blessures et de nos traumatismes, pour pouvoir les réunifier à notre Être et mettre fin à la division.

PROGRAMME DU SÉJOUR - 8 jours/7nuits

J1 : ARRIVÉE SAMEDI 22 MARS

Arrivée à Marrakech (ou Ouarzazate), prise en charge en taxi depuis l'aéroport vers le lieu d'hébergement. Dîner, nuitée et petit déjeuner à l'hôtel.

J2 : MARRAKECH OU OUARZAZATE – MHAMID

Départ de Marrakech à 7h30 vers Mhamid El Ghizlane. Le transport se fera soit dans une grande voiture ou dans un minibus. Le voyage commence par la découverte du haut Atlas et des villages berbères. Vous franchirez le col de Tizi n'Tichka à 2260m d'altitude ! Ce col vous mènera vers Ouarzazate et toute la région du Sud-Est marocain. Le voyage se poursuit après le déjeuner dans la kasbah de Oulad Sliman. Ensuite, la traversée de la vallée du Draa (vallée des milles kasbah) et les beaux paysages de la palmeraie, pour finalement rejoindre la porte du désert : Mhamid D'où nous partirons pour rejoindre le bivouac sauvage dans le désert (30 mn de marche) ou nous ferons connaissance avec notre équipe de nomades qui nous accompagneront tout au long de notre voyage.

Premier temps de pratique méditative pour nous harmoniser avec notre nouvel environnement et poser les intentions pour ce voyage. Dîner autour du feu. Première nuit dans le désert. Un matelas et une couverture vous seront fournis, prévoyez votre sac de couchage adapté à la saison.

J3 : SIDI NAJI

De 7h30 à 9h00 : Yoga et Méditation. Après le petit-déjeuner, départ en trek avec notre caravane de dromadaires et notre équipe : chameliers, cuisinier et guide. Le désert nous tend les bras : vallées sèches, ergs et regs, défilent et vous découvrirez au fur et à mesure que nous nous enfoncerons dans le désert de nouveaux paysages. On aperçoit la chaîne de Kraab. Cet endroit est très spécial pour les fossiles qu'on y trouve et l'histoire des nomades.

13h30 : Installation du bivouac et déjeuner aux milieu des dunes à l'ombre d'un tamaris En fin de journée, nous irons contempler le coucher du soleil et méditer.

19h30 : dîner autour du feu. Méditation non-duelle.

Nuitée sous les étoiles dans les dunes ou sous la tente.

Temps de marche : 4h

J4: SIDI NAJI – ERG ZAHAR

7h30 – 9h : Yoga et Méditation

Après un bon petit-déjeuner, on s'invite progressivement au coeur du désert pour atteindre l'erg Zahar (dunes hurlantes). Peu à peu, la végétation devient plus rare et la vue de plus en plus spectaculaire. Un paysage majestueux ou vous pourrez admirer les plus hautes dunes du Sahara sculptées par le vent.

13h30 : installation du bivouac avec rituel du thé à la menthe et déjeuner sous la tente à l'abri du soleil. Temps libre après le repas pour vous balader dans les dunes, ou vous reposer.

16h30 : Ascension dune hurlante pour un paysage à couper le souffle ou nous méditerons face au coucher du soleil.

19h30 : dîner autour du feu

20h45 : soirée histoires, contées par les nomades

Nuit sous la tente nomade ou sous les étoiles.

Temps de marche : 4 h

J5 : ERG ZAHAR – ERG AAIT OUNNIRE

7h30 – 9h : Yoga et Méditation

Après le petit-déjeuner, départ de la caravane et notre périple continue en direction de la Vallée du Draa que nous traverserons. Les nomades vous raconteront son histoire. Changement de paysage.

13h30 : installation du bivouac par les nomades et cérémonie du thé en attendant le déjeuner sous un tamaris. Après-midi libre pour une balade sur les dunes ou faire la sieste à l'ombre.

16h30 : Départ pour un puits où les chameaux pourront s'abreuver. Au retour, pratique de Pranayama et de Yoga avant la contemplation du coucher du soleil.

Le soir après le diner, nous pratiquerons une méditation.

Temps de marche 4h

J 6 : ERG AIT OUNNIRE – DUNES DE DOUIBE

7h30– 9h : Yoga et Méditation

9h15 : petit déjeuner, départ de la caravane et de notre équipe !

13h30 : Arrivée au bivouac. Cérémonial du thé à la menthe, les nomades disent « ça casse la fatigue » avant de déguster un bon tajine et la salade marocaine. Temps libre pour profitez de ces instants privilégiés dans cet espace magique et grandiose.

16h30 : Pratiques somatiques et Méditation et avant d'aller admirer le coucher du soleil depuis le sommet d'une dune.

19h30 : dîner et soirée dans le désert où nous nous rassemblerons autour du feu pour chanter avec les nomades.

Temps de marche : 4h

J 7 : DUNES DE DOUIBE – DESERT DE MHAMID

7h30 – 9h : cours de yoga

9h15 : petit déjeuner

10h00 : dernière étape à travers de petites dunes pour rejoindre en fin d'après-midi notre bivouac fixe qui marque la fin du Trek.

13H : déjeuner sous un tamaris.

15H : dernière marche pour rejoindre le bivouac fixe.

vers 17h : arrivée au bivouac fixe où vous pourrez prendre une bonne douche

19h30 : nous partagerons notre dernier dîner pendant lequel nous pourrons échanger sur les moments magiques que chacun d'entre nous aura vécu. Temps d'intégration en groupe et méditation.

Nuit au bivouac fixe.

Temps de marche : 2h30 le matin et 1h30 l'après-midi.

J 8 : SAMEDI 29 MARS - M'HAMID – MARRAKECH

6h30 : petit déjeuner,

7h30 : transfert en mini bus vers Marrakech. Si vous partez le soir, prévoyez un vol à partir de 20h, ou nuit à l'hôtel pour un départ le jour 9. Pour les personnes partant de Ouarzazate, prévoir un vol le jour 8 à partir de 15h.

Si le temps le permet, nous nous arrêterons à une coopérative argane sur la route si vous souhaitez ramener des épices ou des cosmétiques à l'argan dans vos bagages...



Le programme et les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou de l'organisation sur place et des besoins du groupe.

Le niveau pour le trek demande une condition physique qui nécessite de pouvoir marcher 4h par jour pendant une semaine et parfois sous la chaleur.

TARIF du Séjour:

880 Euros depuis Marrakech

830 Euros depuis Ouarzazate

Le tarif comprend :

- la nuitée et le petit déjeuner du jour 1 en chambre double ou triple
- les repas, nuitées, du jour 2 au jour 7 inclus + le petit déjeuner du jour 8
- le déjeuner du jour 8 pour les personnes avec un vol à Marrakech
- l'accompagnement par les nomades et les dromadaires de portage
- les cours de yoga, activités de bien-être et accompagnement par Anita
- le minibus privé tout confort depuis Marrakech ou Ouarzazate le jour 2 jusqu'à Mhamid
- la minibus privé tout confort depuis Mhamid jusqu'à l'aéroport de Marrakech ou Ouarzazate le jour 8 ou la place Jam El Fnaa pour ceux qui partent le jour 9 à Marrakech.
- le transfert le jour 1 depuis l'aéroport vers l'hébergement (prévu dans ce séjour)
- le transfert à l'aéroport le jour 8

Le tarif ne comprend pas :

- le vol jusqu'à Marrakech ou Ouarzazate et les assurances
- le dîner le soir du jour 1
- le dîner et nuitée à l'hôtel si vous restez la nuit du huitième jour en cas de vol le J9
- le taxi si vous arrivez avant le jour 1 ou si vous partez après le jour 8
- le pourboire pour les nomades
- les dépenses personnelles.
- les boissons sur la route et aux déjeuners du jour 2 et du jour 8 (en dehors de l'eau)
- supplément chambre single J1 (+ 30 € pour Marrakech et + 20 € pour Ouarzazate)
- option : 50 € pour une arrivée par Ouarzazate et un retour par Marrakech

Plus d'informations sur l'agence de trek locale « Trek Nomade Désert »

<http://www.treknomadedesert.com/>