

LE SILENCE DU DÉSERT

Retraite - Trek
MÉDITATION et YOGA 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 vastes espaces ouverts, 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 et porteur, 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, les journées démarreront par des pratiques méditatives et somatiques 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 méditation et de yoga. 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. Nuitée et petit déjeuner à l'hôtel. Diner selon vos envies dans le centre de Marrakesh.

J2 : MARRAKECH OU OUARZAZATE – MHAMID

Départ en mini-bus de Marrakech à 7h30 vers Mhamid El Ghizlane pour un trajet d'environ 8 heures. 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. 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.

De là, nous partirons à pied pour rejoindre le bivouac sauvage dans le désert (30 mn de marche) ou nous ferons connaissance avec l'équipe de nomades qui nous accompagneront tout au long du 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 8h30 : 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.

13h30/14h00 : 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 et cercle de parole.

Nuitée sous les étoiles dans les dunes pour profiter de la beauté du ciel étoilé, ou sous la tente.

Temps de marche : 4h

J4: SIDI NAJI – ERG ZAHAR

7h30 – 8h30 : Méditation

Après un bon petit-déjeuner, on s'invite plus profondément dans le désert avec notre plus longue étape, pour atteindre l'Erg Zahar (les Dunes Hurlantes). Peu à peu, la végétation devient plus rare et la vue de plus en plus spectaculaire. Un paysage majestueux se révèle, où vous pourrez admirer les plus hautes dunes du Sahara, sculptées par le vent.

14h30 : 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 immerger dans les paysages magiques des dunes, ou vous reposer.

18h30 : Méditation, puis dîner autour du feu où les nomades partageront sur leur histoire et leur culture. Nuit sous la tente nomade ou sous les étoiles.

Temps de marche : 5/6 h

J5 : ERG ZAHAR

Nous restons en camp fixe, immergés dans la beauté des Dunes Hurlantes.

7h30 – 9h30 : Yoga et Méditation

Après le petit-déjeuner, nous irons nous enfoncer plus profondément dans les dunes pour nous rendre dans un lieu sacré : une ancienne médina où a vécu un guérisseur nomade. Environ 2h de marche (1h aller/1h retour).

13h00 : déjeuner.

Le reste de la journée est consacré au silence et à la contemplation, pour laisser l'énergie du désert s'infiltrer en nous de plus en plus profondément.

J6 : ERG ZAHAR – ERG AAIT OUNNIRE

7h30 – 8h30 : 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.

16h30 : Départ à dos de dromadaire pour un puits où les dromadaires pourront s'abreuver. Au retour, pratique de Pranayama et de Méditation avant la contemplation du coucher du soleil.

Temps de marche 3h30/4h



J7 : ERG AIT OUNNIRE – DUNES DE DOUIBE

7h30– 8h30 : Méditation

Petit déjeuner, départ de la caravane et de notre équipe ! Nous traversons un paysage de petites dunes et de tamaris.

13h00 : 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.

Yoga, Méditation et Pratiques somatiques dans l'après midi.

En fin de journée les nomades installeront une cabine de douche avec savon et shampoing pour que nous puissions nous laver.

19h30 : nous nous rassemblerons autour du feu pour partager notre dernier dîner et chanter avec les nomades.

Temps de marche : 3h30h

J 8 : DUNES DE DOUIBE - MHAMID - MARRAKESH (ou Oarzazate)

6h30 : petit déjeuner

07h30 : Transfert en 4x4 vers Mhamid pour rejoindre le bus/taxi qui nous ramènera à Marrakesh (ou à Oarzazate).

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 16h.

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 base d'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:

L'organisme « Trek Nomade Désert » prend en charge le déroulement du séjour à partir du transfert en bus du jour 2, jusqu'au retour à Marrakesh.

Votre animateur prend en charge l'hébergement à Marrakesh la première nuit, le taxi de l'aéroport à votre lieu d'hébergement, et le petit déjeuner du jour 2.

820 Euros depuis Marrakech (550 pour Trek Nomade Désert - 270 pour Turiya)

770 Euros depuis Ouarzazate (500 pour Trek Nomade Désert - 270 pour Turiya)

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 Méditation, de Yoga et les autres activités et accompagnements par Patrick
- le minibus privé tout confort depuis Marrakech (ou Ouarzazate) le jour 2 jusqu'à Mhamid
- le minibus privé tout confort depuis Mhamid jusqu'à l'aéroport de Marrakech ou Ouarzazate le jour 8 ou la place Jemaa El Fna 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 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
- le pourboire pour les nomades à la fin du séjour (environ 40 euros)
- les dépenses personnelles.
- les boissons sur la route et aux déjeuners lors des trajets des jours 2 et 8 (en dehors de l'eau)
- option : 50 € pour une arrivée par Ouarzazate et un retour par Marrakech
- le transfert vers l'aéroport pour le retour le jour 9.

CONDITIONS DE RÉSERVATION

Vous paierez de façon indépendante les prestations de l'organisme de Trek et de Turiya.

Pour ce qui est de l'organisme de Trek : Après votre inscription auprès de Patrick, vous devrez verser un acompte de 200€ à l'organisme de Trek pour valider votre confirmation. Vous pouvez payer par carte bancaire, via PayPal, ou par virement.

Pour ce faire, rendez-vous sur le site www.treknomadedesert.com, puis au bas de la page d'accueil, cliquez sur le sigle PAYPAL pour procéder au paiement. (Vous devez cliquer sur ce lien pour ouvrir la page de paiement, même si vous souhaitez payer par carte bancaire).

Une fois cette page ouverte, indiquez le montant puis cliquez ensuite sur le mode de paiement choisi : PayPal ou Carte Bancaire (Paypal +5 % de frais en plus) pour régler votre acompte.

Le solde final sera à régler par virement ou par PayPal une semaine avant le départ du trek au plus tard. Il est également possible de payer le solde en espèces directement sur place (en Euros ou en Dirhams) au nomade responsable du Trek.

Pour ce qui est de la prestation de votre animateur, vous pourrez payer directement auprès de Patrick par chèque, ou bien par virement bancaire dans le courant du mois de mars.



F.A.Q

Vais-je rencontrer des animaux indésirables ?

Non, les serpents et scorpions sortent pendant les périodes très chaudes (juillet, août, septembre) période où il n'y a pas de treks à cause de la chaleur

Quelles sont les températures ?

En décembre, janvier et février, il fait froid le matin et le soir entre 5 et 7°C et 19 à 21° C en journée
Mars, avril, mai : le matin 18 ° C jusqu'à 30 à 35 degrés en journée

Quel niveau pour ce trek ?

Ce trek n'est pas difficile mais il est important d'être endurant et de pouvoir marcher 4h chaque jour et parfois sous la chaleur pendant une semaine.

Quelle eau allons-nous boire ?

L'eau qui vous sera fournie provient exclusivement de bouteilles d'eau minérale, vous remplirez votre gourde chaque jour autant de fois que nécessaire

Quelle est l'hygiène alimentaire ?

Les nomades sont très précautionneux quant à l'hygiène. Ils se nettoient systématiquement les mains avant de toucher aux aliments.

Tous les produits sont frais et ils sont lavés avant d'être cuisinés.

La viande quant à elle est recouverte d'épices pour être conservée, c'est ainsi que procèdent les nomades

Quel type de chaussures je dois utiliser pendant le trek ?

La première chose ce de ne pas marcher avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules. Il est préférable d'utiliser des bonnes sandales de trek, chaussures de rando tige ou tige basse avec des chaussettes.

Parfois, avec le frottement et la transpiration, des ampoules apparaissent. Prévoyez des « Compeed » !

Peut-on se doucher pendant le trek ?

Eh, non, en pleine immersion dans le désert, il n'est pas possible de se doucher. Cependant il y a un jour où nous passerons au puits, vous pourrez vous verser de l'eau sur vous tout en restant habillé.

Vous pourrez prendre votre première douche au bivouac nomade dans le désert le dernier jour. Savon et shampooing seront à votre disposition. Prévoyez une serviette de bains.

Et pour les besoins naturels, ça se passe comment ?

C'est simple, on creuse un trou dans le sable, on fait ses besoins, on recouvre de sable et on brûle le papier.

Quelle tenue pour trekker ?

Un pantalon de randonnée léger ou pantalon ample sera parfait avec un chapeau, casquette ou cheiche pour protéger la tête. Nous conseillons le cheiche en plus du chapeau ou casquette pour couvrir le visage en cas de vent. Vous serez dans un pays musulman, ce qui signifie que pour les femmes, il faudra éviter les jupes, les shorts courts, et les vêtements transparents.

Comment ça se passe avec les nomades ?

Toujours très bien, ce sont des personnes joyeuses, chaleureuses et bienveillantes, qui feront tout pour que vous soyez bien.

Pour information, pour des questions de religion, on évite le contact physique type hug... par contre, vous pouvez les prendre en photo.

Quel sera le confort de mon couchage ?

Vous dormirez sous une tente nomade de 4/5 personnes. Au sol, un grand tapis + un matelas et une couverture par personne.

Pour ceux qui dorment à la belle étoile, même chose, un tapis, un matelas et une couverture. En période froide 2 couvertures vous seront fournies.

Est-ce qu'il y a du réseau dans le désert et puis-je recharger mon téléphone ?

Il y a du réseau à certains endroits mais il faut monter sur les dunes. Pour recharger le téléphone, vous pouvez utiliser une batterie solaire (non fournie). Le mieux reste quand même de totalement vous déconnecter et de n'utiliser votre téléphone que pour les photos.

Si vous avez besoin de téléphoner depuis le Maroc, vous pourrez acheter à Marrakech une carte sim Inwi qui coûte 20 dirhams, l'équivalent de 2 €, ça tient environ une semaine pour un usage normal.

Est-ce que je fais du change ?

Oui, je recommande de faire du change à hauteur minimum de 50 € pour les petits achats : café, thé sur la route et les boissons des repas sur la route. Faites le change à l'aéroport de Marrakech, il n'y a pas de commission.

Comment se passe la prise en charge à l'aéroport ?

Le taxi vous amènera à l'hébergement le jour 1.

Attention ! Pour le retour le jour 8 prévoir un vol à partir de 20h au départ de Marrakech et un vol à partir de 15h au départ de Ouarzazate. Si vous n'avez pas de vol le jour 7, prévoyez un vol le jour 8 et les frais inhérents (hôtel, repas, taxi).

Et si j'ai besoin d'informations de dernière minute ?

Un groupe Whatsapp sera créé afin de faciliter les échanges.

Et si je suis malade dans le désert ?

A votre inscription, **vous devez obligatoirement signaler** si vous avez un problème de santé ou une allergie quelconque (médicamenteuse, alimentaire...).

Prévoyez un anti-diarrhéique, un anti vomitif et du doliprane (en prévention) et des solutions de réhydratation.

Si vous avez une allergie médicamenteuse, prévoyez de prendre avec vous le médicament que vous pouvez utiliser pour la problématique qui vous concerne.

Prévoyez des compeeds pour les ampoules.

Nous disposons d'une trousse à pharmacie avec l'essentiel de premier secours.

En cas de problème grave, nous pouvons vous transférer en 4 x 4 chez un médecin à Mhamid (coût du transport A/R : 100 €) qui sera habilité à transférer vers l'hôpital à Ouarzazate.