



"Une rencontre avec Soi"

Trekk-Yoga dans le désert Marocain

du 21 au 28 octobre 2023

C'est dans la pureté du silence que tu découvriras ton âme

Un voyage à la rencontre de ton être, au rythme des dromadaires, pour appréhender
l'essentiel dans la simplicité de l'instant.

Un moment suspendu, hors du temps, dans ce paysage époustouflant.

Passionnée par l'Humain dans sa globalité, j'ai longtemps cherché comment calmer ce
tourbillon de pensées et d'émotions qui nous impactent autant.

Une question revenait sans cesse dans ma tête: « mais comment puis-je être heureuse »?

Puis le yoga est entré dans ma vie ainsi que le désert.

Et si la réponse se trouvait ici ?

C'est dans cette immensité que j'ai saisi l'importance du silence et de revenir à l'essentiel.

« Être » plutôt qu' « Avoir », « Accueillir » plutôt que « Rejeter »

Le Yoga signifie « Union » .

Ne faire qu'un avec le reste de l'uni-vers, c'est changer les fondements de notre personnalité pour devenir
ce que nous sommes profondément. Le yoga n'est pas une simple pratique sur un tapis, il se vit.

Ce qu'il se passe à l'extérieur n'est que le simple reflet de ce qu'il se passe à l'intérieur.

Ma pratique évolue au grès des enseignements que je reçois et ce que je préfère par dessus tout, c'est que
rien n'est figé, donc tout peut se modifier.

Durant ces quelques jours dans ce lieu où le calme et la sérénité résident, je te propose un voyage à la
rencontre de toi même.

Une invitation à prendre soin de toi, à mieux comprendre comment ton corps et ton esprit fonctionnent,
pour appréhender la vie avec plus de légèreté.

Le Yoga est un merveilleux outil, il nous aide à nous libérer de nos croyances et de nos conditionnements
pour nous révéler, pas à pas, qui nous sommes vraiment.

Votre programme

Chaque jour:

Routine matinale pour prendre soin de soi

Trekk / Marche en pleine conscience

Atelier / Pratique de Yoga / Partage

jour 1 Marrakech

Arrivée à Marrakech, transfert vers votre Riad de charme dans la Medina.

Installation au Riad, logement en chambres de 2,3 ou 4 personnes maximum. le dîner sera servit sur place.

Jour 3 à 6 Erg Ras Rish, Erg Isana Lahnanich, environ de Bono,

Rencontre magique avec le désert, où nos matinées seront rythmées par les dromadaires et les après-midi par un temps de repos suivit d'un atelier yoga. Nous changerons de bivouac chaque jour et les nuits se feront sous une grande tente ou dans votre chambre au milliers d'étoiles.

Jour 7 Retour à Marrakech

Nous arrivons au terme de notre magnifique séjour, dernier petit déjeuner dans cette immensité avant de reprendre la route en direction de Marrakech avec je l'espère des souvenirs plein la tête.

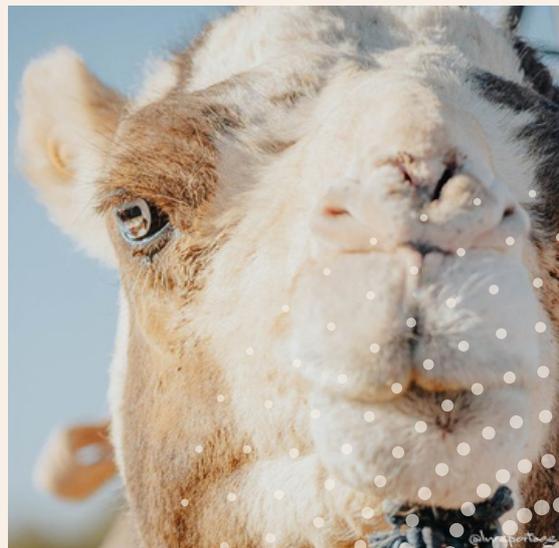
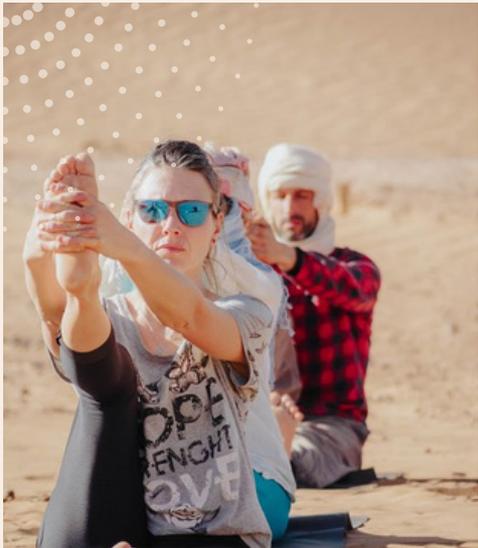
Repas du soir et logement en Riad dans la Medina.

Les activités pourront être aménagées sur place en fonction de circonstances indépendantes de notre volonté.

jour 2 Marrakech - Désert

Petit déjeuner tranquille sur la terrasse de votre Riad et départ en mini-bus par la route du col de Lizin Tichka jusqu'à Ouarzazate. Vers midi, dégustation d'un succulent tajine. La route se poursuit le long de la vallée verdoyante du Draa jusqu'à Zagora où vous pourrez profiter des surprenants paysages variés de l'Atlas. Poursuite de la route vers Mhamid jusqu'au bivouac pour rencontrer l'équipe de chameliers que nous suivrons jusqu'à notre premier campement sous les étoiles.





Vos guides

Laetitia est enseignante de yoga ainsi que masseuse. Formée en Hatha, Ashtanga vinyasa, Acroyoga et Massage Thaï, c'est en 2015 qu'elle crée Yoga Nature sur la côte landaise. Amoureuse des grands espaces et de la nature, elle aime partager ses connaissances sur la plage et détendre les corps dans la forêt en été. Pendant l'hiver, ou naturellement le temps est propice au calme et à l'introspection, c'est dans ce merveilleux paysage que nous offre le désert marocain que vous pouvez la retrouver pour des retraites au coeur de l'être.



Laetitia Lacaze

Sophie Ancel



Sophie enseigne le yoga (Hatha, Yin Yoga) à côté de Lyon, à Jonage. Sa transmission est riche de ses différentes formations de yoga, en énergétique, en anatomie liée au yoga... Elle est également animatrice de Cercle de Pardon formée par Olivier Clerc. Depuis 2016, elle a créé les stages « YogAnimal », alliance du yoga et des animaux pour permettre une reconnexion à sa nature profonde, un lien plus authentique à Soi et aux animaux.

Votre séjour

Inclus

- Les transferts aéroport jour 1 et jour 8
- Accompagnement de Laetitia, Sophie et l'équipe d'Ali
- Transfert aller/retour Marrakech-désert
- Tous les repas: petits déjeuners, déjeuners et dîner
- 4 jours/5 nuits dans le désert
- Eau minérale pour la randonnée
- Toutes les nuitées en Riad et Bivouac dans le désert du jour 1 au jour 7
- La taxe de promotion du tourisme et la taxe de séjour.

Tarif

1150€/adulte

Nombre de place limité à 12 adultes

Non inclus

- Les billets d'avion
- Les taxes d'aéroport
- Les assurances "annulation" et "assistance - rapatriement"
- Les boissons des repas
- Les pourboires aux guides, chameliers et chauffeurs
- Les dépenses personnelles

Renseignements et inscriptions

laetitia@yoga-nature.net

06.31.56.74.64

yoga-nature.net

