



Désert et Montagne
MAROC

Ouarzazate – Haut Drâa
Retraite Yoga – Désert en conscience
Traversée chamelière dans le désert de Maïdr
Yoga avec Siham Fadouach
Ouarzazate

Projet A 8 jours / 5 jours ½ désert Maïdr

- Date : du dimanche 31 janvier au dimanche 7 février 2027
- Difficulté : **HHH** 3 - 4 heures de marche x 5,5 jours (1 jour 5 heures).
- Début et fin de séjour : Aéroport d'Ouarzazate
- Hébergement Ouarzazate : Riad Dar Daïf / 2 nuits / J1, J7
- Hébergement Désert : Bivouac en tentes (5 nuits / J2 à J6)
- Transfert : 2 jours minibus - 4x4 routes
- Durée totale : 8 jours / Durée de la traversée : 5 jours ½
- Détail des découvertes :
 - Ouarzazate ½ jour
 - Haute vallée du Drâa – N'kob - Alnif ½ jour (Trajet aller en véhicule)
 - Retraite Yoga - Désert Maïdr 5 jours ½ (Traversée à pied avec chameaux)
 - N'kob - Haute vallée du Drâa ½ jour (Trajet retour en véhicule)
 - Ouarzazate – ½ jour

L'objectif

Développer son attention pour être pleinement présent.

Le **yoga** est un moyen de transformation : il nous aide à passer d'un état à un autre en reliant **l'intention à l'action**.

À travers le corps, le souffle et l'attention, le yoga nous apprend à être pleinement présents et ainsi, à mieux voir nos actes, nos paroles et nos pensées, nous libérant doucement de nos habitudes.

Dans le silence et le vide du désert, nous prendrons le temps d'explorer cet enseignement ancien, tout en marchant, en partageant et en vivant simplement.



Le désert de Maïdr

Au Sud de l'immense chaîne de l'Anti Atlas, cette traversée nous conduit de "porte en porte" comme disent les nomades, à la découverte de paysages toujours nouveaux. En effet, le relief du Grand Sud dans ses immenses plaines et cordons de dunes est entrecoupé de petites chaînes et crêtes montagneuses, restes de plissements géologiques de l'ère secondaire. Nous sommes tour à tour sur les regs qui bordent les crêtes rocheuses, dans les dayas (dépressions) ou alors dans l'erg de sable blond où nomadisent les grands troupeaux de plus de 100 chameaux. Les tentes de laine brune des nomades sont des points de repère visibles dans les étendues monochromes, des lieux d'étape, de rencontre. Nous nous arrêtons parfois durant la traversée chez les nomades accueillants, pour boire le thé et goûter leurs spécialités.



Deux expériences

Siham Fadouach

Professeur de Yoga certifié Iyengar

Siham Fadouach enseigne le Yoga Iyengar à Marrakech depuis plus de 10 ans et est la fondatrice de Soham Yoga Marrakech.



Son chemin a commencé en Inde, par une immersion dans la vie d'un ashram. Depuis, de nombreux voyages en Inde, ainsi que des formations auprès d'enseignants seniors en Inde, en France et en Suisse, ont nourri et approfondi son étude du yoga.

La méthode Iyengar accorde une grande importance à la précision et à la qualité de l'attention portée à chaque posture. B.K.S. Iyengar disait que les postures sont destinées à devenir une **"méditation en mouvement"**.

Son apprentissage s'est construit à travers les postures, la respiration, la méditation et l'étude des textes traditionnels, qui viennent nourrir et soutenir son travail de **Ihsan**, l'un des trois aspects de l'Islam.

Jean-Pierre Datcharry,

spécialiste des grandes traversées du désert



Son expérience des traversées du désert marocain est de 35 ans et ses premières traversées de l'Atlas remontent à 45 ans. Fin connaisseur du désert, de ses circuits et de ses conditions, il s'est imprégné au fil des années de la dimension spirituelle du désert et a accompagné des groupes dans cette démarche, notamment avec des érudits venus partager leur enseignement.

Son expérience, tant technique qu'humaine, sera précieuse pour que cette retraite se déroule dans les meilleures conditions et dans le respect de l'esprit du désert.

"J'ai eu la chance de rencontrer le désert, ce filtre, ce révélateur. Il m'a façonné, appris l'existence. Il est beau, ne ment pas, il est propre. C'est pourquoi il faut l'aborder avec respect." — Théodore Monod

Cette semaine précède le mois du Ramadan :

Pour les Musulmans, les Soufis, c'est une semaine de recueillement, d'apaisement au monde agité avant le mois lunaire du Ramadan.

Durant cette retraite Yoga et marche dans le désert, il n'y aura pas d'enseignement lié à la croyance.

Nous proposons d'ouvrir cette retraite à ceux qui souhaitent écouter et vivre la beauté de l'appel à la prière dans le silence de fin de nuit, et du recueillement à l'au-delà.

Déroulement d'une journée dans le désert :

Chaque soir au bivouac, des tentes sont montées par l'équipe puis démontées le lendemain matin. Un cuisinier effectue des repas variés, frais et copieux, avec légumes et céréales.

6 H. 00 Avant le lever du jour dans la beauté et le calme de fin de nuit, des nattes et tapis sont disposés où l'équipe se recueille pour effectuer la première prière du F'geur, conduite par Brahim, 20 mn, ou méditation. (facultatif).

6 H. 45 Un verre de thé ou infusion chaude est ensuite partagée.

7 H. 00 Enseignement de Yoga effectué par Siham à l'aube quand les couleurs du ciel flamboyent.

8 H. 15 Petit déjeuner au soleil.

9 H. 15 Départ de la caravane dans la fraîcheur, une heure de marche en silence pour se centrer sur une parole, simplement marcher en conscience. (2-3 h marche, 2 pauses).

12 H. 15 - 30 Escale de mi-journée. Repos, thé, repas de midi.

14 H. 15 Reprise de la marche, 1 à 2 h. maximum.

15 H. 30 Arrivée au bivouac. Yoga de récupération, douche, goûter

18 H. 00 Prière ou méditation (facultatif).

19 H. 00 Repas du soir, autour du feu, quand le temps le permet.

20 H. 30 Nuit sous les étoiles ou tente.

"L'enseignement se prolonge au-delà des séances par des courts exercices de méditation, d'observation et de respiration, intégrés à la marche et aux différents moments de la journée.

Nuits : Suivant la taille du groupe :

- 1 ou 2 tentes nomades en toiles sont montées, l'une pour les femmes, l'autre pour les hommes. (En cas de temps perturbé, la tente des hommes invite le groupe pour le repas ou le temps d'enseignement et de partage).
- Pour les couples : possible une tente igloo 2 places (réservée à l'inscription, pas de supplément).
- Individuel : Une tente igloo pour 1 ou 2 places (réservée à l'inscription, avec supplément).

Repas : Effectués avec des produits sains et frais.

- Petit déjeuner : Pain frais ou réchauffé (effectué avec de la farine complète mélangée), beurre, huile d'olive, confiture, fromage, thé, café poudre, café berbère, tisane, chocolat.
- Midi : Souvent une salade fraîche, accompagnée de féculents, riz, pâtes, fromage, thé à la menthe ou aux herbes.
- Goûter : tisane – herbes avec biscuit.
- Soir : Soupe améliorée, plat de légumes, parfois, riz, pattes, (1 ou 2 fois de la viande), fromage, fruits, tisane, herbes.

Régimes particuliers ou allergies (nous l'indiquer à la réservation) : sans Gluten (Si vital), végétarien.

- Hygiène : Depuis 20 ans, l'équipe de Désert et Montagne Maroc, conjointement avec celle de Dar Daïf, effectuent chaque année des formations d'hygiène alimentaire (Dar Daïf obtient la certification HACCP).

Programme détaillé

Jour 1 – Dimanche 31 janvier 2027 – Arrivée à **Ouarzazate** : nous vous accueillons suivant votre heure d'arrivée, à l'aéroport ou au bus.

Ouarzazate, grande ville du Sud Est marocain, était jadis la halte présaharienne de tous les voyageurs, nichée dans sa cuvette à 1.150 m d'altitude au confluent de deux rivières descendant du Haut Atlas. Elle est le caravansérail d'autrefois avec sa médina de Taourirt et la kasbah de Tifoutoute. Le lieu de départ incontournable pour les circuits proches et lointains, du reg à l'erg, en passant par des gorges, jardins, vergers, palmeraies émaillées de villages ocre et sépia harmonieusement imbriqués, de ksars fortifiés chargés d'histoire.

Nous traversons Ouarzazate au Sud et nous longeons la palmeraie jusqu'au **village de Talmasla**, coiffé de ses nids de cigognes, face au lac de Ouarzazate et à l'Atlas. Là nous faisons halte dans notre riad **Dar Daïf** / Dar Bladi.

Accueil, présentations, esprit de cette retraite.

Repas du soir et la nuit

Jour 2 – Lundi 1 février 2027 - Petit déjeuner très tôt dans un salon.

Haut Drâa – Sud Saghro - Tafraout (½ jour accès environ 320 km).

Départ à 7 heures 30 mn en véhicule, (6 heures de route). La route s'élève pour franchir l'Anti-Atlas au **col de Tinifift** : à perte de vue s'égrènent enchevêtrées les crêtes du **Jbel Saghro** et la chaîne majestueuse de l'Atlas.

Descente à flanc de montagne et gorges arides ; aperçue au loin la traînée vert sombre de la palmeraie du Drâa. Nous atteignons **Agdz**, grand marché ; rive droite, par une magnifique route nous longeons la palmeraie. Étonnant d'imaginer dans cette solitude des gorges profondes, plus de 200 km de palmeraies et de jardins luxuriants, défilé de Ksars fortifiés et décorés - *Berbères, Arabes et Juifs, il y a plus de 1000 ans, ont construit ces villages.* Puis la route tourne plein Est,

plaines arides et villages de N'kob, Tazzarine. Plein Sud la petite route nous conduit à la vallée de Tafraout n'Aït Khebach.

Maïdr - Oumjrane (Traversée chamelière – désert 5 jours ½ de marche).

Rendez-vous en début d'après-midi avec l'équipe des chameliers dans la plaine aride. Repas de midi. Nous assistons au chargement des chameaux.

La caravane s'ébranle.

Nous traversons à pied Sud-Ouest un immense oued parsemés de calotropis procéras et ses grandes feuilles toxiques et parfois de roquette s'il a plu précédemment. Nous apercevons les **dunes de Maïdr** et de grands tamaris jusqu'à **Hassi Hamida**.

Après 2 heures 30 mn de marche, arrivée au bivouac 1, fin d'après-midi.

Temps d'explication mode de vie et précautions dans le désert, consignes déroulement des journées, règles d'hygiène. (40 minutes).

Nuit au bivouac 1. (Bois, repas du soir autour du feu si le temps le permet).

Jour 3 – Mardi 2 février 2027 - Traversée entre dunes et tamaris Sud-Ouest.

Au lever du soleil, Yoga 1 heure 15 mn

Nous traversons à pied les dunes de Maïdr jusqu'à **Lagla**. (3 H marche).

Yoga 1 heure, goûter, douche.

Nuit au bivouac 2. **Lagla**. (Bois).

Jour 4 – Mercredi 3 février 2027 - Traversée plaine **Tamassint**

Au l'aube, Yoga 1 heure 15 mn.

Traversée de la plaine Sud-Ouest pour rejoindre l'oued sablonneux de Bouhaïara. (5 heures / 5 heures 30 mn de marche, la plus longue journée de marche).

Yoga 1 heure, goûter, douche.

Nuit au bivouac 3 en lisière des dunes. (Un peu de bois).

Jour 5 – Jeudi 4 février 2027 - Oued **Bouhaïara**.

A l'aube au creux des dunes Yoga 1 heure 30 mn

Au fil des crêtes des dunes de l'oued Bouhaïara (2 H marche)

Yoga 2 heures, goûter, douche.

Nuit au bivouac 4 au lieu Tamghab't (puits).

Jour 6 – Vendredi 5 février 2027 - Traversée du plateau plein nord.

A l'aube - lever du soleil, Yoga 1 heure 15 mn.

Après 3 heures de marche arrêt au campement de nomades amis Mouadi pour la pose milieu de journée.

Nous continuons la plaine aride parsemée d'acacias, jusqu'au pied d'un plissement rocheux Talbachat, où nous découvrons le bivouac après 1 heure 30 mn de marche. (4 heures 30 mn de marche)

Yoga 1 heure, goûter, douche.

Nuit au bivouac 5.

Jour 7 – Samedi 6 février 2027 – A l’aube - lever du soleil, Yoga 1 heure 15 mn
Nous longeons le pied du plissement rocheux, nous traversons une plaine, fin de la traversée chamelière (2 H marche).

Quinze kilomètres de piste avec des véhicules taxis locaux (minibus) pour rejoindre le village d’**Oumjrane**. Repas de midi chez l’habitant chez notre ami L’hô.

Route plein nord puis nous longeons le Sud du Jbel Saghro, Tazzarine, N’kob, et nous remontons la haute vallée du Drâa, jusqu’à Agdz, puis franchissons le plissement de l’Anti-Atlas à l’extrémité du Jbel Saghro.

Arrivée à **Ouarzazate**, et au village de Talmasla en début de soirée pour faire halte dans notre riad Dar Daïf / Dar Bladi.

Repas du soir et la nuit.

Jour 8 - Dimanche 7 février 2027 - **Ouarzazate** Agréable petit déjeuner copieux et agréable dans un salon.

Transfert en véhicule jusqu’à l’aéroport ou bus CTM de Ouarzazate pour départ suivant horaires décollage retour.

Fin de nos services.

Option 1 : Transfert retour : Ouarzazate à Marrakech en véhicule.

Nos tarifs

Prix par personne en dirhams / Euros : Projet A 8 jours (5,5 jours retraite Yoga désert).

3 à 4 personnes = 15.700, dhs / 1.490, euros

5 à 6 personnes = 15.500, dhs / 1.480, euros

7 personnes = 14.940, dhs / 1.420, euros

8 à 9 personnes = 14.200, dhs / 1.350, euros

10 à 12 personnes = 13.900, dhs / 1.320, euros

13 à 15 personnes = 13.300, dhs / 1.270, euros

Réductions :

Réduction 1 : Enfants - jeune : Nuits à Dar Daïf (dans la chambre des parents)

500, dhs par enfant de 10 ans à moins de 13 ans

400, dhs par jeune de 13 ans à moins de 17 ans

Réduction 2 : 2 nuits à Ouarzazate à Dar Bladi (J1, J7).

500, dhs par adulte. (Prix ½ double - en chambre double)

700, dhs par enfant de 10 ans à moins de 18 ans (prix ½ double - en chambre double).

Suppléments :

Option 1 : Transfert Marrakech à Ouarzazate : en minibus ou 4x4, ou retour :

Prix par trajet : Marrakech à Ouarzazate ou retour

pour 1 à 5 personnes 1.900, dhs / 180, euros
pour 6 à 7 personnes 2.200, dhs / 210, euros
pour 8 à 16 personnes 2.800, dhs / 260, euros

Option 2 Location sac de couchage : 400, dhs - adulte 40, € / 300, dhs - enfant 30, € (sac de couchage, oreiller, drap de bivouac polaire, serviette de toilette)

Option 3 Chameau assistance de monte privé : 1.850, dhs / 1 chameau 175, euros

Option 4 chambre single 2 nuits à Dar Daïf ou Dar Bladi : 450, dhs / 1 personne 42, euros

Option 5 tente Igloo individuelle - single 5 nuits désert : 1.000, dhs / 1 personne 95, euros

Option 6 Une nuit supplémentaire à Ouarzazate à Dar Daïf : 700, dhs / 1 personne (Repas du soir inclus) / base chambre 2 personnes. 66, euros

Option 7 Une nuit supplémentaire à Ouarzazate à Dar Daïf : 1.100, dhs / 1 personne (repas du soir inclus) / base petite chambre 1 personne. 104, euros

Options possibles suivant disponibilités à la réservation.

Ce tarif comprend :

- Prise en charge : Ouarzazate du J1 (aéroport d'Ouarzazate) au J8 (aéroport d'Ouarzazate), ou gare routière CTM de Ouarzazate.
- Transferts et déplacements : minibus, 4x4 (J2, J7, + transfert aéroport ou gare routière CTM d'Ouarzazate aller J1 / retour J8).
- Transfert J7 : du désert à la route : taxi minibus local.
- Pension complète : du J1 au repas du soir au J8 après le petit déjeuner
- Repas : cuisinés, copieux et de qualité. Eau minérale durant tout le séjour et le circuit dans le désert.
- Hébergements à Ouarzazate : 2 nuits J1, J7 à Dar Daïf, notre riad 3* au village de Talmasla à 5 km de Ouarzazate. Répartitions regroupements hommes, femmes, couples)
 - Petites chambres : (2 personnes).
 - Chambres et suite junior : (2 à 3 personnes)
 - Suites : (3 à 4 personnes)
- Hébergement Traversée désert Maïdr alt. 600 m / 5 nuits J2 à J7 / Bivouacs au cœur des plaines et dunes avec tentes (Répartitions regroupements tentes : hommes, femmes, couples).
- Encadrement de la traversée chamelière par l'agence Désert et Montagne Maroc Guide + assistants + cuisinier (Suivant le nombre de personnes).
- Enseignement Yoga : **Siham Fadouach** Professeur Yoga certifiée Iyengar

- Chauffeurs durant les trajets minibus - 4x4.
- Chameaux : Traversée désert 5,5 jours de retraite
 - Une caravane de chameaux pour le transport des bagages collectifs et personnels, la nourriture et les tentes.
 - Un chameau d'assistance pour 6 personnes pour le transport du pique-nique, la traditionnelle théière, et en cas de fatigue pour se reposer ou pour le plaisir en alternance quand le parcours le permet.
- Matériel collectif :
 - 1 grande tente *nomade en toile blanche* pour manger au repas du soir pour tout le groupe et pour dormir une partie du groupe hommes.
 - 1 tente *nomade en toile blanche* pour dormir femmes. (Suivant vos choix nombre participants).
 - 1 tente igloo double pour les couples (Réservation à effectuer à l'inscription)
 - Matelas de mousse (10 cm épaisseur) avec housse
 - Tente douche. (à partir de 6 personnes)
 - Tente wc. (à partir de 8 personnes).
 - Tente de cuisine et matériel.
 - Tabouret pliants
 - Pharmacie de première urgence
 - 1 à 3 tapis en laine, liette, nattes (suivant le nombre de personnes) pour les périodes d'enseignements Yoga.

Ce tarif ne comprend pas :

- Transport aérien, aller – retour : Europe / Ouarzazate / Europe.
- Visites hors programme.
- Prise en charge Marrakech : Option 1 : du J1 (aéroport d'Marrakech) au J8 (aéroport d'Marrakech, ou gare routière CTM de Marrakech. / Option 1 / trajet
- Tous frais et dépenses d'ordre personnel : boissons, vin, pourboire.
- Frais et remboursement par suite de modification ou interruption du circuit par les participants, quel qu'en soit la cause et la durée.
- Repas de midi J1, J8 / Repas du soir : J8
- Toutes les options : qui doivent être réservées par courriel à l'inscription, confirmées par courriel pour validation.
- Assurances de Type « Mondial Assistance » ou « Europe Assistance » pour rapatriement depuis le désert jusqu'à l'aéroport d'arrivée ou autre ville au Maroc, et au-delà jusqu'à votre domicile vers l'étranger. Secours, médical, pharmaceutique, hospitalisation, divers. Ce type d'assurance est obligatoire : nous communiquer avant votre arrivée copie des coordonnées assurances, N° du contrat, mentionnant vos noms et adresse.
 Nous indiquer nom, prénom personne à prévenir en cas d'incident (contact téléphone, mail).
 A la charge de l'assuré : transport, assistance médicale et médicamenteuse, hospitalisation, et tous frais occasionnés par le rapatriement.

Réservation

- 1** - Par téléphone, lettre watshaap ou courriel pour choisir et confirmer la période,
- 2** - Confirmer par lettre watshaap ou courriel avec :
 - . Date exacte, nombre de personnes prévus et leurs noms.
 - . Versement d'un acompte de **2500 dhs / 250 euros par personne**.

Date de paiement

Pour l'acompte : au moment de la confirmation de réservation.

Pour le Solde : Possible à votre arrivée à Ouarzazate en euros.

Moyen de paiement

1 - Virement bancaire SWIFT :

- Avec copie du reçu de virement à nous adresser.
 - Réf. Bancaire : ATTIJARIWAFABANK à OUARZAZATE / MAROC
- Intitulé du compte : Ste "**Désert et Montagne Maroc**"
- Code Iban (24 chiffres) **MA 007 550 0001553000000684 46**
- Code Banque : **007** / Ville : **550** / Compte : **0001553000000684** / Rib : **46**
- Code Swift : **BCMA MAMC**
- Tous frais de virement à votre charge (départ et arrivée).*

2 - Carte bancaire : Acompte ou solde

Par watshaap ou courriel, nous envoyer :

Une lettre signée et datée mentionnant vos noms et prénoms et votre choix de régler votre voyage par carte bancaire et indiquant le montant en Fr-Ch.

Une photocopie de votre carte bancaire recto verso en spécifiant, si photocopie mal lisible, la validité de votre carte, son numéro et son code de sécurité CCV situé au verso et en apposant votre signature à côté.

3 - Carte bancaire : Solde (A votre arrivée à Dar Daïf).

Règlement sur place avec TPE.

4 - Espèce : SOLDE (A votre arrivée à Dar Daïf), Règlement sur place (dirhams, euros, francs Suisse). **RÉDUCTION de 3 %** sur le solde, contre une facture.

Évite les frais bancaires inutiles.

Dès réception de votre réservation : Nous vous enverrons par lettre :

- Un reçu de votre réservation.
- Un dossier d'information complémentaire concernant votre randonnée.
- Une liste de matériel et vêtements personnels conseillés.

Conditions d'annulations

Au Maroc il n'existe pas encore d'assurance annulation.

En réservant avec une carte bancaire : le paiement du voyage, certaines cartes donnent accès à une annulation possible avec remboursement. (Parfois le billet

d'avion et l'acompte suffisent).

En cas d'annulation : le montant à votre charge est fixé à:

- 30 à 21 jours avant : 20% du tarif confirmé
- 15 à 20 jours avant : 40% du tarif confirmé
- 13 à 14 jours avant : 60% du tarif confirmé
- 12 à 10 jours avant : 80% du tarif confirmé
- 9 jours au jour d'arrivée : 100% du tarif confirmé

Toute annulation doit être effectuée le plus rapidement possible, par lettre Watshaap ou courriel expliquant si possible les raisons de l'annulation.

Toute annulation due à une catastrophe naturelle ou pandémie reconnue officielle, n'effectuera pas de pénalité.

Dar Daïf - Désert et Montagne Maroc BP 93 45 000 Ouarzazate - Maroc

Tel : +212 524 85 49 49 – Tel Wat: +212 615 91 92 75 - desertmontagne@gmail.com

www.desert-montagne.ma - www.dardaif.ma - www.darbladi-ouarzazate.com