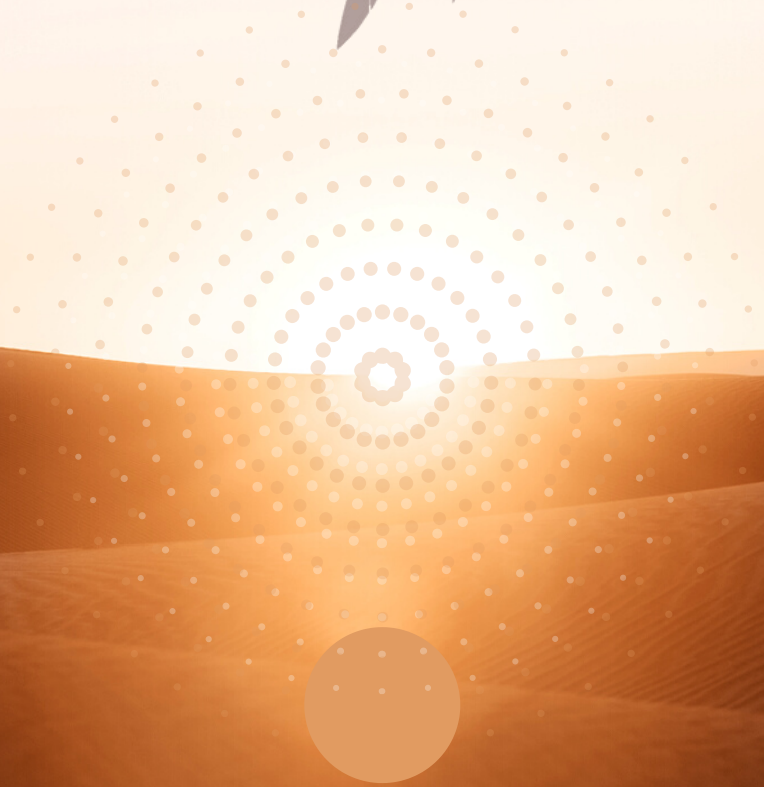




Une rencontre avec Soi

Dans le désert du Maroc
du 13 au 18 novembre 2022

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

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

Une pause, un moment suspendu : la pleine conscience dans le silence, pour se reconnecter à son intériorité.

Ma pratique du Yoga évolue au grès des enseignements que je reçois en cheminant.
Passionnée par l'Humain dans sa globalité, j'ai longtemps cherché comment calmer ce tourbillon de pensées
et d'émotions qui impactent tant nos vies.

Et si la réponse se trouvait ici ? Au cœur du désert ?

C'est dans cette immensité que j'ai saisi l'importance du silence lorsque l'on emprunte cette voie.
Continuellement à la recherche d'un mieux être, je me tourne naturellement vers la méditation.
« Être » plutôt qu'« Avoir », voilà ma quête.

Le Yoga signifie « Union ». Ne faire qu'un avec le reste de l'unis-vers, c'est changer les
fondements de qui nous sommes pour devenir ce que nous désirons être. 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 en notre intérieur.

Durant ces quelques jours partagés, je t'invite à regarder ce qu'il se passe
en toi, en accueillant ce qui y vit, comme une jolie fleur.

Equilibrer son corps, son mental et ses émotions pour goûter et pouvoir rester dans son
êtré. Le Yoga est un merveilleux outil pour découvrir cela, il nous aide à nous libérer de
nos croyances et de nos conditionnements pour nous révéler, pas après pas,
qui nous sommes vraiment.



Votre programme

Chaque jour :
Une thématique centrale
Pratique du Yoga
Routine matinale pour prendre soin de soi
Marche en pleine conscience

Jour 1: Marrakech - Bounou

Départ en mini-bus en passant par le col de Tichka à 2260m d'altitude, pause déjeuner à Ouarzazate aux alentours de midi. Reprise de notre itinéraire en direction de Bounou en passant par Zagora. Point de départ de notre expédition ou nous rencontrerons l'équipe de chameliers que nous suivrons jusqu'à notre premier campement sous les étoiles.

Jour 2 à 5: Erg Sahal, Erg Ras Rich, Erg Lahnanich, Ras Khil

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

Ensemble, nous aborderons :

La confiance en Soi

L'estime de soi

La peur

La porte de la présence

L'accueil

Gérer la réactivité

La pensée créatrice

Comment transmuter et garder le focus

Jour 2 à 5: Erg Sahal, Erg Ras Rich, Erg Lahnanich, Ras Khil

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.





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 cœur de l'être.



Laetitia Lacaze

Stéphanie Léonard & Mohamed Oubedda

Mohamed est guide depuis 10 ans. Né au beau milieu du désert, il est un vrai nomade berbère. C'est son terrain de jeu favori mais pas que : il est également guide de montagne car le Maroc regorge de paysages merveilleux. Il se ferait un immense plaisir de vous faire découvrir son magnifique pays ainsi que sa culture.

Il vous invite donc à plonger au cœur d'un Maroc authentique pour un voyage inoubliable

Stéphanie est une globe trotteuse belge, passionnée par l'interculturalité. En pleine réflexion sur sa vie et sur la question du sens, elle rencontre Mohamed qui lui fait découvrir l'authenticité et la simplicité de la vie nomade. Touchée par l'inexplicable, un sentiment de liberté profonde, elle ressent aujourd'hui beaucoup de gratitude et le désert lui ouvre davantage le cœur.

Quelques mois plus tard, ils décident de collaborer ensemble et de poursuivre leur aventure. Leurs rencontres à travers le Maroc les poussent à créer ce projet qu'ils veulent solidaire puisqu'il permet à d'autres nomades de développer leurs compétences et savoirs-faire ancestraux.





Inscriptions

laetitia@yoga-nature.net

0631567464

yoga-nature.net

Inclus

Les transports Marrakech-M'Hamid El
Ghizlane aller-retour
Le trekk de 5 nuits / 4 jours
6 jours en pension complète
Eau minérale pour la randonnée
L'accompagnement de Laetitia Lacaze
et Oubbeda Trekking

Non-inclus

Les transports aériens, les
éventuelles nuitées à Marrakech
Les assurances annulation et
assistance rapatriement
Les pourboires aux guides,
chameliers et chauffeurs
Les boissons lors des transports

820€/adulte

Départ assuré avec un minimum de 6 personnes
du 13 au 18 novembre 2022

