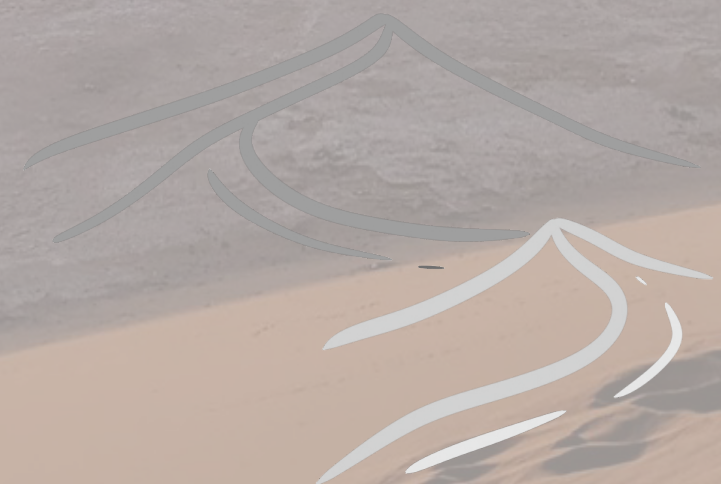


EQUINOXE D'AUTOMNE DANS LE DÉSERT

18 - 25 SEPTEMBRE 2025

SAHARA LUMIERES x DOMINIQUE RENTSCH

M'HAMID EL GHIZLANE - MAROC



Sahara Lumières

RECONNECTEZ-VOUS À L'ESSENTIEL

CONNEXION AU CORPS, À L'ESPRIT
ET À L'ÂME

L'OBSCURITÉ FAIT BRILLER LA LUMIÈRE,
TOUT COMME LE SILENCE RÉVÈLE LE
SON

A PROPOS DE DOMINIQUE RENTSCH

YOGA ON AND OFF THE MAT

Elle a plus de 20 ans de pratique du yoga, dont 7 ans en tant qu'enseignante et elle adore partager toutes les pratiques qu'elle a apprises en cours de route.

Elle est particulièrement passionnée par le travail énergétique, et tous les styles de yoga qu'elle enseigne intègrent cette dimension, que ce soit le yoga **kundalini**, le yoga **intégratif** himalayen ou le yoga de la **médecine énergétique**.

Elle aime offrir une **expérience** de yoga **complète** qui comprend non seulement les postures de yoga mais aussi le **pranayama** (respiration), les **mantras** (yoga du son), les **mudras** (gestes des mains), la **méditation** et la **relaxation**.

Elle adore enseigner lors de retraites, car cela permet un travail en **profondeur** et favorise une connexion **intime** : avec soi-même, avec les autres, et à plus grand que soi.

Elle vous accompagnera tout au long de ce voyage, intérieur et extérieur, entre **l'ombre** et la **lumière**, le silence et le son, le sable et le ciel.



A QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE ?

- ° Pour les pratiquants confirmés ou débutants dans le yoga
- ° À ceux qui souhaitent une pratique de yoga complète, incluant **postures**, **méditation** et **relaxation**.
- ° À ceux qui recherchent une dimension **énergétique**
- ° À ceux qui veulent vivre une expérience **immersive** dans le désert du Sahara, entre **sable**, **ciel** et **silence**.
- ° À ceux désireux de se **reconnecter** à soi, aux autres et à l'univers, tout en découvrant la culture locale et l'esprit **nomade**.
- ° À ceux prêts à explorer les **polarités** : l'ombre et la lumière, le silence et le son, dans un cadre unique et sacré.
- ° À ceux qui souhaitent être guidés par **Dominique**, forte de 20 ans de pratique et 7 ans d'enseignement, dans un voyage de **transformation** personnelle et collective.

PROGRAMME

1 8 - 2 5 S E P T E M B R E 2 0 2 5

18 septembre

Vol aller, installation au Riad,
visite libre, repas au Riad

19 septembre

Route vers M'Hamid, traversée de l'Atlas, arrivée au
bivouac de M'Hamid

20 – 23 septembre

Immersion dans le désert : marche, yoga et
méditation, repas traditionnels, vie avec les
nomades

Reconnection à soi et aux autres,
accompagnés par Dominique
durant l'équinoxe

23 septembre

Dernier trek, soirée avec couscous et concert au
bivouac

24 septembre

Retour à Marrakech, bilan de la semaine

25 septembre

Vol retour retour

P
R
O
G
R
A
M
M
E

P
R
O
G
R
A
M
M
E



Sahara Lumières

0 0 5

INSCRIPTIONS & TARIFS

DÈS 1'250 €

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez en savoir plus, nous restons à votre disposition et à votre écoute !

LAISSEZ-VOUS GUIDER DANS L'AVENTURE

PLUS D'INFORMATIONS ET INCRPTIONS SUR NOTRE SITE INTERNET

WW.SAHARALUMIERES.COM

