

ÉVEIL SPIRITUEL & HARMONIE INTÉRIEUR

26 DEC 25 - 02 JAN 26

SAHARA LUMIERES x MERIEM QOUTI

M'HAMID EL GHIZLANE - MAROC




Sahara Lumieres

001

CERCLE DE CHANT, DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

LAISSEZ LIBRE COURS À VOTRE ÉNERGIE
À TRAVERS LA DANSE ET L'EXPRESSION
CORPORELLE, LIBÉREZ VOS ÉMOTIONS,
RECONNECTEZ-VOUS À VOTRE CORPS ET
RETROUVEZ UNE HARMONIE INTÉRIEURE

A PROPOS DE MERIEM QOUTI

Meriem Qouti

Professeur de Kundalini Yoga & Thérapeute Holistique

Formée au Kundalini Yoga avec le Centre Darshan Collective à Dubaï et au Sound Healing avec Ojas Académie (Inde), j'explore et transmets depuis 9 ans des pratiques de bien-être. Mon parcours intègre aussi la réflexologie, le Reiki et les points Marma de la médecine ayurvédique, enrichissant ainsi mon approche thérapeutique.

À travers mes séances et ateliers, j'accompagne chacun vers une harmonisation du corps, du mental et de l'âme. Le Kundalini Yoga stimule l'énergie vitale, tandis que le Sound Healing libère les tensions et rééquilibre les fréquences vibratoires. La réflexologie, le Reiki et les points Marma soutiennent ce processus d'équilibre et de régénération.

Mon intention : offrir un espace bienveillant où chacun peut libérer ses blocages, retrouver son alignement intérieur et cultiver un bien-être profond et durable.



PROGRAMME DURANT LA RETRAITE ?

- ° **Yoga Kundalini** : Éveillez votre énergie vitale à travers des postures dynamiques, des respirations et des mantras pour libérer les blocages et trouver l'équilibre intérieur.
- ° **Méditation** : Profitez du silence du désert pour des sessions de méditation profonde et de reconnexion à soi, favorisant une paix intérieure durable.
- ° **Cercle de Chant** : Partagez un moment de guérison collective avec des chants sacrés qui nourrissent l'âme et renforcent l'unité du groupe.
- ° **Danse et Expression Corporelle** : Libérez votre énergie et vos émotions à travers la danse et des mouvements spontanés, pour renouer avec votre corps et retrouver l'harmonie intérieure.
- ° **Sonothérapie** : Vivez une expérience de guérison par les vibrations des bols tibétains, du gong et des diapasons, pour un nettoyage énergétique profond et une relaxation totale.

PROGRAMME

26 DEC 25 - 02 JAN 26

26 Décembre

Départ en véhicule privé Casablanca - Ouarzazate
Environ 6 h de route

Installation au Riad de Ouarzazate pour la nuit

27 Décembre

Départ en véhicule privé Ouarzazate - M'Hamid El Ghizlane
Environ 4h de route, traversée de l'Atlas, diverses visites, pauses repas

Installation au Bivouac fixe de M'Hamid pour la nuit
Et rencontre avec l'équipe nomades de Sahara Lumières
Cercle d'ouverture et intention

28 - 31 Décembre

4 jours en immersion dans le désert

Repas traditionnels au coin du feu, thé, marche quotidienne entre 2 et 4h
Vie avec les nomades et les dromadaires, atelier de yoga et partage au coin du feu

Diverses activités proposées par Meriem

31 Décembre

Dernier jour de trek

Retour à M'Hamid, traversée de la palmeraie et installation au bivouac fixe pour une dernière soirée en compagnie des Nomades
Couscous traditionnel et concert de musique au coin du feu

01 Janvier

Route de retour M'Hamid - Ouarzazate
Installation dans un Riad pour la dernière soirée, bilan de la semaine
Cercle de clôture

02 Janvier

Route de retour Ouarzazate - Casablanca

PROGRAMME

PROGRAMME



Sahara Lumières

005

INSCRIPTIONS & TARIFS

DÈS 980 €

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

L A I S S E Z - V O U S G U I D E R D A N S L ' A V E N T U R E



PLUS D'INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE INTERNET

WWW.SAHARALUMIERES.COM



0 0 6