

L'ÉNERGIE DU DÉSERT, LE SOUFFLE DU YOGA

10 - 17 JANVIER 2026

SAHARA LUMIERES X PASCAL JOVER

M'HAMID EL GHIZLANE - MAROC



Sahara Lumières

001



DANS L'IMMENSITÉ SILENCIEUSE
DU SAHARA, NE FAIS PLUS DU YOGA
— DEVIENS LE YOGA.

UN TREK INITIATIQUE POUR
SENTIR L'ÉNERGIE CIRCULER, EN
TOI ET DANS LE DÉSERT

A PROPOS DE PASCAL

YOGA & RUNNING

Pascal pratique le yoga depuis 1999. Il s'est formé auprès de l'école Française de Yoga puis de l'École de Yoga de l'Énergie sur un cursus de 4 ans et plus de 600 h. Il a conjointement appris la médecine traditionnelle chinoise et pratiqué l'acupuncture et la nutrition pendant 10 ans. Pascal enseigne un yoga où la respiration est l'essence de la pratique.



Simple, efficace et souvent d'une précision presque chirurgicale, son enseignement permet aux pratiquants de découvrir les flux de circulation de l'énergie. Aussi bien à l'intérieur du corps qu'en reliance à l'environnement. Les polarités, les saisons et les éléments constituent le fil conducteur de son enseignement.

Pascal apprécie particulièrement les retraites qui permettent d'entrer dans un travail individuel profond, révélant ainsi au pratiquant de nouveaux pans de son être.

LA PRATIQUE DU YOGA DURANT LE SÉJOUR

La pratique s'appelle Yoga de l'énergie, il dérive d'un yoga traditionnel tibétain, où la posture n'est jamais le but. Elle n'est qu'un moyen.

Les pratiques vont développer les ressentis subtils. Ce qui permet au yogi de ressentir la circulation de l'énergie dans son corps et de s'harmoniser avec l'environnement. Cette approche permet de ressentir que le yoga n'est pas une action mais un état.

Il ne s'agit pas de «faire du yoga» mais «d'être en yoga».

Un dicton dit « le yoga commence quand on roule son tapis et qu'on retourne dans le monde »

A QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE ?

Aux amoureux du désert, attirés par la simplicité, la beauté et la force du Sahara

Pratiquants de yoga de tous niveaux, curieux de découvrir une approche intériorisée, subtile Un voyage spirituel et physique pour se reconnecter à son essence.

Aux personnes désireuses d'explorer les espaces intérieurs, d'apprendre à mieux se connaître, et mieux vivre en accord avec les rythmes naturels.

À celles et ceux qui cherchent une reconnexion profonde à soi, loin du tumulte quotidien

À toute personne en quête de silence, d'espace et d'alignement intérieur

À ceux qui ne veulent plus simplement «faire du yoga», mais «être en yoga»



PROGRAMME

10 - 17 JANVIER 2026

10 janvier

Vol jusqu'à Marrakech, installation au Riad,
visite libre, repas au Riad

11 janvier

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

12 - 15 janvier

Immersion dans le désert : marche, repas traditionnels, yoga,
ateliers, musique, danse et vie avec
les nomades

15 janvier

Dernier trek, soirée avec couscous et concert
au bivouac

16 janvier

Retour à Marrakech, bilan de la semaine

17 janvier

Vol retour

PROGRAMME

PROGRAMME



Sahara Lumières

006

INSCRIPTIONS & TARIFS

DÈS 1'050 €

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 INSCRIPTIONS SUR NOTRE SITE INTERNET

WWW.SAHARALUMIERES.COM