

RETRAITE EN FAMILLE AU COEUR DU DESERT

11 - 18 OCTOBRE 2025

SAHARA LUMIERES x NAIMA YOGA

M'HAMID EL GHIZLANE - MAROC



Sahara Lumières

001

RECONNECTEZ-VOUS À L'ESSENTIEL

VIVEZ DES MOMENTS MAGIQUES AVEC
VOS PROCHES, MÊLANT TREK, YOGA ET
DÉCOUVERTES CULTURELLES.

A PROPOS DE NAIMA

NAIMA YOGA

Le chemin de Naima vers le yoga a été profondément transformé après un accident traumatique qui a changé sa perception de la vie. Durant sa récupération, elle a découvert le pouvoir profond du yoga, qui l'a aidée à retrouver force, flexibilité et paix intérieure.

Passionnée par l'enseignement du yoga, Naima **guide** les autres dans leur parcours de développement personnel en intégrant la **respiration** et le **mouvement** dans ses cours de vinyasa, créant ainsi une expérience fluide entre le **corps et l'esprit**. Elle inclut également des pratiques d'équilibre sur les bras et d'inversions, car elle croit que relever des défis renforce la **confiance en soi** et aide à dépasser ses limites.

Mère de trois filles et consultante à l'ONU, Naima combine sa carrière humanitaire avec sa pratique et son enseignement du yoga. Forte de plus de **500 heures de certification**, elle a été formée par des maîtres de yoga, d'anatomie et de philosophie, et est impatiente de partager son savoir.

Que vous soyez **débutant ou pratiquant confirmé**, Naima vous invite à explorer le pouvoir du yoga vinyasa.



A QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE ?

Aux parents désireux de partager des moments de bien-être avec leurs enfants : Une occasion unique de pratiquer le yoga en famille, en équilibrant détente et activité physique dans un cadre naturel exceptionnel.

Pour tous les âges : Que ce soit pour les tout-petits dès 5 ans, ou les adolescents, chacun pourra profiter de pratiques de yoga adaptées ou d'activités ludiques dans le désert.

À ceux qui veulent expérimenter une immersion totale dans le désert : Pour ceux qui rêvent de dormir sous les étoiles ou dans des tentes nomades, en vivant une expérience authentique et magique.

À ceux qui recherchent des moments de partage en famille : Pour des repas traditionnels, des soirées conviviales autour du feu et des histoires sous un ciel étoilé, loin des distractions modernes.

Ce voyage est une occasion de vivre ensemble des moments mémorables, qui renforceront les liens familiaux et offriront des souvenirs impérissables.

Aux amateurs de yoga : Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, cette retraite vous permettra de découvrir ou approfondir votre pratique dans un cadre idéal.



PROGRAMME

11 - 18 OCTOBRE 2025

11 octobre

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

12 octobre

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

13 - 16 octobre

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

2 cours de yoga quotidiens pour parents et
activités pour les enfants
accompagnés par Naima

16 octobre

Dernier trek, soirée avec couscous et concert au
bivouac

17 octobre

Retour à Marrakech, bilan de la semaine

18 octobre

Vol retour retour

PROGRAMME

PROGRAMME



Sahara Lumières

005

INSCRIPTIONS & TARIFS

DÈS 1'200 € ADULTES
DÈS 900 € ENFANTS

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

P L U S D ' I N F O R M A T I O N S E T I N C R I P T I O N S S U R N O T R E S I T E I N T E R N E T

WWW.SAHARALUMIERES.COM