

ÉLAN NOMADE

YOGA, MARCHÉ ET REPOS
DANS LE DÉSERT DU SAHARA

28 FÉVRIER - 07 MARS 2026

SAHARA LUMIÈRES X MANA NOWAK

M'HAMID EL GHIZLANE - MAROC



Sahara Lumières



001

CE VOYAGE A ÉTÉ CONÇU POUR
VOUS ACCOMPAGNER ET VOUS
PRÉPARER PHYSIQUEMENT ET
MENTALEMENT À LA MARCHÉ.

MANA, PROFESSEURE DE YOGA ET
DE MOBILITÉ FONCTIONNELLE,
VOUS GUIDERA TOUT AU LONG DU
SÉJOUR EN VOUS DONNANT DES
TECHNIQUES POUR RENDRE LA
JOURNÉE DE MARCHÉ DOUCE ET
ACCESSIBLE MENTALEMENT ET
PHYSIQUEMENT.



MANA NOWAK

Mana est professeure de yoga et de mobilité fonctionnelle depuis 6 ans. Formée en Ashtanga, Vinyasa, Yin yoga, puis en mobilité fonctionnelle, elle s'attache à rendre ses pratiques accessibles à toutes et tous, quel que soit l'âge, le parcours ou le type de corps. Passionnée par le mouvement, elle voit dans le yoga un formidable outil pour accompagner les personnes physiquement et mentalement, notamment dans leur pratique sportive.

Amoureuse de nature et de sports en plein air comme la randonnée ou le surf, elle explore les ponts entre yoga et activité physique.

C'est tout cela qu'elle souhaite partager lors de ce trek : une approche douce, adaptée à votre corps et à votre mental, pour vous permettre de profiter pleinement du cadre exceptionnel du désert.



CE VOYAGE EST FAIT POUR VOUS SI :

- ° Vous souhaitez découvrir le désert avec des guides natifs de M'Hamid El Ghizlane
- ° Vous voulez découvrir les traditions nomades et vivre au coeur du désert le temps d'une semaine
- ° Vous souhaitez être accompagné.e physiquement et mentalement dans votre trek.
- ° Vous voulez découvrir de nouvelles pratiques complémentaires à la marche.
- ° Vous êtes curieux.se de recevoir une petite initiation au yoga accessible à tous.
- ° Vous avez besoin de vous reconnecter à la nature et à votre corps.

QUELQUES MOTS SUR CE VOYAGE

Toutes les pratiques seront accessibles aux débutant.e.s. Les familles sont les bienvenues.

Préparation à la marche, récupération musculaire et auto-massage, relaxation et étirements.

Chaque journée débutera par une préparation corporelle, un réveil articulaire et des exercices de mobilité.

Le soir, après la marche, Mana vous guidera dans des séances d'étirements, d'auto-massage et de récupération musculaire.

Avant de vous coucher, une relaxation vous permettra de récupérer mentalement et de passer une nuit réparatrice, pour repartir du bon pied le lendemain matin !

PROGRAMME

28 FÉVRIER - 07 MARS 2026

28 février

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

01 mars

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

02 - 05 mars

Départ et marche dans le désert (3/4 heures par jour), logement en
camp nomade loin de toute pollution lumineuse, offrant un ciel étoilé
spectaculaire.

Préparation avant et après la marche, mobilité fonctionnelle, travail
articulaire, étirement et relaxation.

Découverte du yoga doux, auto-massage, renforcement musculaire, guidé
par Mana Nowak

05 mars

Dernier trek, soirée avec couscous et concert
au bivouac

06 mars

Retour à Marrakech, bilan de la semaine

07 mars

Vol de retour

PROGRAMME

PROGRAMME



INSCRIPTIONS & TARIFS

DÈS 1100 €

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