

RETRAITE IMMERSIVE

AU COEUR DU SAHARA

16 -> 23 JANVIER 2027

*Entre*  
MOUVEMENTS  
*et* VIBRATIONS



8 jours • Déconnexion • Mouvement • Vibrations • Retour à soi  
Pilates • Relaxation sonore • Marche • Méditation • Danse intuitive • Photo  
Avec Justine & Aurélia

# L'INTENTION

**Mouvements & Vibrations** est une retraite immersive née de plusieurs années de collaboration entre Aurélia et moi-même, autour du corps, du mouvement et du lâcher-prise.

Depuis maintenant trois saisons estivales, nous créons ensemble des ateliers Pilates & Relaxation Sonore en pleine nature, souvent au coucher du soleil. Des moments suspendus, profondément ressourçants, où le mouvement du corps rencontre les vibrations du son.

Cette retraite est née de l'envie d'aller encore plus loin.

Plus loin dans l'expérience.

Plus loin dans la déconnexion.

Plus loin dans le retour à soi.

Pendant 8 jours, nous vous invitons à vivre un **véritable voyage intérieur au cœur du désert marocain**.

Une immersion hors du quotidien, loin du bruit, des écrans et du rythme habituel.

Un espace pour ralentir, respirer, marcher, ressentir et écouter.

Un séjour de 8 jours où durant 4 jours et 3 nuits dans le désert, nous avancerons au rythme du soleil, accompagnés de guides nomades, de chameliers et de cuisiniers locaux qui feront de cette traversée une **expérience profondément humaine et authentique**.

Le confort y sera simple et minimaliste : pas de connexion internet, pas de douche, peu de repères habituels. Seulement l'essentiel.

Le silence.

Le feu.

Le sable.

Le ciel.

# QUI SOMMES NOUS ?

Cette retraite est née d'une rencontre humaine et professionnelle autour d'une même vision : Accompagner vers plus de douceur intérieure, de conscience corporelle et de sérénité.

Depuis plusieurs années, nous unissons nos univers à travers des expériences mêlant mouvement, respiration et vibrations sonores, en pleine nature.

Une approche complémentaire, sensible et profondément humaine, qui a donné naissance à ***Mouvements & Vibrations***.

## ***Justine***

Professeure de Pilates, j'accompagne les personnes à se reconnecter à leur corps avec conscience, douceur et profondeur.

À travers le mouvement, la respiration et la présence, mon approche invite à retrouver un équilibre physique mais aussi intérieur.

Le Pilates devient ici bien plus qu'une pratique : un espace pour ressentir, relâcher les tensions, habiter pleinement son corps et retrouver du mieux-être dans son quotidien.



## **Aurélia**



Sonothérapeute, elle accompagne lâcher-prise émotionnel et mental grâce aux vibrations et aux fréquences de ses instruments intuitifs et thérapeutiques. Les sons enveloppants des bols tibétains permettent un voyage vibratoire pour créer des espaces apaisants, favorisant le relâchement, l'ancrage et la reconnexion à soi. Sa présence douce, bienveillante et intuitive accompagne chacun·e dans une expérience sensorielle unique.

## **Romain**

Photographe et vidéaste, Romain nous accompagnera tout au long de cette aventure afin d'immortaliser l'essence de cette retraite.

Sa photographie <sup>sensorielle</sup> et immersive permettra à chacun·e de vivre pleinement l'expérience, loin des téléphones et des écrans.

À travers ses images, il capturera les instants de partage, les paysages du désert et la beauté brute de cette immersion.

Il proposera également à chaque participant·e une séance photo individuelle au cœur du désert, comme un souvenir précieux de cette traversée intérieure.



## A QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE ?

Cette retraite est ouverte à toutes les personnes qui ressentent le besoin de :

- ralentir
- souffler profondément
- sortir du rythme du quotidien
- relâcher les tensions physiques et mentales
- se reconnecter à leur corps
- retrouver de l'espace intérieur
- vivre une expérience humaine et authentique

Les débutants sont les bienvenus.

Le groupe sera limité à 12 participant·e·s afin de préserver une **atmosphère intime, bienveillante** et propice au partage.

# LE DÉSERT COMME ESPACE DE TRANSFORMATION

Le désert nous invite naturellement à ralentir.

Loin du bruit et des sollicitations permanentes, il devient un espace de présence, de silence et de simplicité.

Nous marcherons chaque jour au rythme des caravanes nomades, entre dunes, bivouacs, levés et couchers de soleil.

Pendant plusieurs jours :

- aucune connexion internet
- peu de confort matériel
- retour au rythme naturel du vivant

Une expérience immersive, humaine, brute et **profondément ressourçante.**

# LES PRATIQUES

## LE CORPS, LE SOUFFLE & LES VIBRATIONS

Tout au long de la retraite, différentes pratiques viendront accompagner cette traversée intérieure :

- Pilates (fondamentaux & évolutions)
- Respirations conscientes
- Voyages sonores
- Méditations guidées
- Danse intuitives & mouvements libres
- Marches dans le désert
- Temps d'écritures et d'introspection
- Temps de silence
- Repos & intégration

Le combo entre mouvement et sonothérapie crée une expérience ***apaisante et régénérante.***

# LES HÉBERGEMENTS

## ENTRE RIAD & BIVOUACS NOMADES

### ***Le riad***

À l'aller comme au retour, nous séjournons dans un riad traditionnel à Ouarzazate.

Les chambres seront partagées (environ 3 personnes par chambre).

Chambre individuelle possible (en option).

### ***Le désert***

Durant l'immersion dans le désert, nous dormirons :

- en bivouac fixe
- et en bivouac nomade (3 nuits)

Les tentes berbères proposent un couchage collectif.

Le confort sera volontairement minimal afin de vivre pleinement cette expérience de retour à l'essentiel.

Il est possible de demander une tente individuelle mais elle ne sera pas traditionnelle (type Quechua).

### À noter :

- pas de douche
- pas de toilettes classiques
- lumière naturelle du jour
- feu le soir

Les nuits peuvent être fraîches : prévoir des vêtements chauds.

# QUE METTRE DANS SON SAC À DOS DE RANDO ?

## *CHECK-LIST DU DÉSERT*

- sac de couchage
- trousse de toilette avec l'essentiel
- lunettes de soleil
- vêtements confortables
- vêtements chauds
- polaire
- doudoune
- chaussures de marche (type Teva)
- chaussettes chaudes
- chèche (à s'offrir à votre arrivée)
- crème solaire
- gourde
- lampe frontale
- maillot de bain
- batterie externe
- affaires de rechange
- baume à lèvres
- sac de rando (et non valise)

# INFORMATIONS PRATIQUES

## ***Tarif***

1180 € par participant·e  
(hors transport aérien)

## Inclus

- 4 jours dans le désert (dont 3 nuits)
- 2 nuits en riad à Ouarzazate
- 2 nuits en bivouac fixe à M'Hamid El Guizlane
- transports privés aller-retour depuis l'aéroport de Marrakech jusqu'à la fin du séjour
- accompagnement tout au long de la retraite
- les petits déjeuners, déjeuners, collations & diners
- toutes les activités indiquées dans le programme
- les photos et vidéos du séjour prises par Romain

## Non inclus

- vols
- assurance
- chèque obligatoire pour le désert
- boissons sur la route
- hammam ou massage à s'offrir sur Ouarzazate
- souvenirs personnels
- pourboires

# MODALITÉS DE PAIEMENT

## *MODALITÉS DE RÈGLEMENT*

Les participant·e·s règlent leur participation en:

Paiement en 2 fois

- 1er versement — **550 € TTC**

Auprès de Justine

- Solde — **630 € TTC**

Auprès de l'Organisateur - Sahara Lumières

OU

### ***Paiement en 4 fois possible***

- 2 versements auprès de Justine : **275 € + 275 €**
- 1 versement auprès de l'Organisateur : **315 €**
- Solde en espèces auprès de l'Organisateur : **315 €**

# CONDITIONS D'ANNULATION

## **CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE & D'ANNULATION**

Annulation par les participant·e·s

- 60 jours avant le départ : remboursement de 90 %
- Entre 60 et 45 jours : remboursement de 70 %
- Entre 45 et 30 jours : remboursement de 50 %
- Moins de 30 jours : aucun remboursement

Toute demande d'annulation devra être adressée par écrit à :  
*saharalumieres3@gmail.com*

La date de réception fera foi.

En cas d'annulation par l'Organisateur

Les sommes versées seront remboursées intégralement, hors frais engagés personnellement :

- billets d'avion
- assurances
- dépenses annexes

Aucun dédommagement supplémentaire ne pourra être réclamé à l'Organisateur ou aux Prestataires.

# PROGRAMME

Jour 1 - Samedi 16/01

## Arrivée & ouverture du voyage

✈ Arrivée au Maroc  
- Aéroport de Marrakech -

Transfert matinal privé direction Ouarzazate (environ 4h de route)

Installation dans un riad chaleureux et traditionnel  
Diner au riad

Cercle d'ouverture

Jour 2 - Dimanche 17/01

## Aux portes du désert

Petit déjeuner au riad

Départ en direction de M'Hamid El Guizlane (environ 4h30 de route)

Déjeuner sur la route

Visite locale si le temps le permet  
Installation en bivouac fixe

*Premières sensations en terre marocaine*  
Méditation guidée au coucher du soleil  
Diner

Voyage sonore sous les étoiles

Nuit au bivouac fixe



Repas typiques & savoureux

# PROGRAMME

Jour 3 - Lundi 18/01

## Entrée dans le désert

Méditation guidée au réveil face au désert

Petit déjeuner

Départ du bivouac fixe

Marche dans le désert

Déjeuner

Pilates doux

Danse intuitive collective

Méditation guidée avant le coucher du soleil

Diner

Nuit en tente nomade collective traditionnelle



Pilates

Jour 4 - Mardi 19/01

## S'ancrer

Rituel de l'aube (réveil au sons des carillons "koshi" & exploration du lever du jour)

Petit déjeuner

Marche immersive

Déjeuner

Séance de visualisation positive collective

Méditation guidée au coucher du soleil

Diner

Soirée autour du feu - Célébration

Nuit en tente nomade collective traditionnelle



Tente nomade

# PROGRAMME

Jour 5 - Mercredi 20/01

Journée introspective

Rituel de l'aube

Petit déjeuner

Marche fluide & consciente

Déjeuner

Temps de pause

Pilates & Respiration

Voyage sonore profond au coucher du soleil

Diner

Dernière nuit sous les étoiles



Voyage sonore

Jour 6 - Jeudi 21/01

Expression & Partage

Réve ilaousons des carillons "koshi"

Petit déjeuner

Retour en 4x4 au bivouac fixe à M'Hamid El Ghizlane

Déjeuner dans la Palmeraie

Temps d'écriture

Diner

Cercle de partage

Dernière soirée tous ensemble au bivouac fixe

# PROGRAMME

Jour 7 - Vendredi 22/01

Retour & Transition

Petit déjeuner

Transfert vers Ouarzazate

Déjeuner dans l'Oasis ou la Palmeraie

Visite de la Kasbah si le temps le permet  
Hammam ou massage si souhaité (en option)

Pratique du duo "MOUVEMENTS & VIBRATIONS"

Dernier diner tous ensemble au riad

Cercle de clôture

Nuit au riad



Kasbah Ouarzazate

Jour 8 - Samedi 23/01

Clôture

Petit déjeuner

Transfert vers l'aéroport de Marrakech et fin de l'aventure



**CETTE RETRAITE N'EST PAS UNE PARENTHÈSE.  
C'EST UNE EXPÉRIENCE.**

**UNE INVITATION À RALENTIR, RESENTIR  
ET REVENIR À L'ESSENTIEL.**

**NOUS AVONS HÂTE DE VIVRE  
CETTE AVENTURE AVEC VOUS.**

## **CONTACTS**

### **Téléphones**

*Justine : 06.88.66.56.36*

*Aurélia : 06.18.02.82.83*

### **Ins t a gram**

[https://www.instagram.com/just\\_informe](https://www.instagram.com/just_informe)

<https://www.instagram.com/mejisound/>

<https://www.instagram.com/gonzales.stories/>

[https://www.instagram.com/sahara\\_lumieres/](https://www.instagram.com/sahara_lumieres/)

### **Email**

*saharalumieres3@gmail.com*