

RETRAITE YOGA ET TREK DANS LE DÉSERT

Maroc 23-28 Février 2026



AMÉLIE FLEURY YOGA & SAHARA LUMIÈRES



EMBARQUEZ POUR UN VOYAGE INOUBLIABLE AU COEUR DU DÉSERT DU SAHARA

Cette retraite unique, guidée par l'équipe experte de nomades de Sahara Lumières et Amélie, professeure de yoga passionnée, combine l'aventure d'un trek dans l'un des paysages les plus impressionnantes de la planète avec la pratique du yoga, de la méditation et du breathwork.



Le désert

Lieu de silence et de grandeur, le désert offre un espace rare de déconnexion et de ressourcement. Chaque jour, au rythme du soleil, tu partages la vie des nomades et découvres leur lien intime à cet environnement majestueux. Une invitation à ralentir et à se recentrer.



Pratique du yoga

Les séances proposées par Amélie sont accessibles à toutes et tous. Le matin, une pratique dynamique réveille le corps en douceur ; le soir, une approche plus lente favorise la détente. Chaque session devient une exploration consciente du souffle, du mouvement et de la présence.



Méditation et breathwork

Des moments de méditation et de respiration consciente accompagnent les journées. En fin de séjour, une séance de breathwork t'amènera vers une libération émotionnelle et une profonde reconnexion intérieure. Un espace pour laisser émerger ce qui a besoin d'être entendu.



Les treks

Les marches dans les dunes, au fil des heures et des paysages, deviennent des temps de méditation active. La lumière changeante, le vent, les pas dans le sable... tout invite à la contemplation et à une paix intérieure durable.



Vie avec les nomades

Ce voyage est bien plus qu'un simple séjour : c'est une expérience transformatrice, portée par la force du Sahara et la richesse des rencontres humaines. Une pause hors du temps pour revenir à soi, au cœur du vivant et partager la vie des nomades et leurs traditions.



Les repas

Les repas, simples et savoureux, sont préparés chaque jour par les cuisiniers nomades. Tajines, couscous, salades fraîches, pain traditionnel... La cuisine marocaine, partagée autour du feu ou sous les étoiles, devient elle aussi un moment de joie et de lien.



© Sahara Lumières



PROGRAMME DE LA RETRAITE

Un séjour ressourçant, transformateur et joyeux où l'on mêle introspection, pratiques corporelles et moments conviviaux.

Dates : du lundi 23 au samedi 28 février 2026, 6 jours

Jour 1

Vol aller Marrakech

Prise en charge à l'aéroport

Installation dans un Riad

Programme libre, possibilité de visiter la ville

Cercle d'ouverture et yoga doux

Dîner et première soirée conviviale au Riad



Jour 2

Petit déjeuner

Départ en véhicule privé vers M'Hamid El Ghizlane

Environ 10h de route avec diverses visites, pauses repas et la merveilleuse traversée de la chaîne de l'Atlas

Installation au bivouac fixe de M'Hamid El Ghizlane

Rencontre avec l'équipe de nomades de Sahara Lumières

Yin yoga, méditation

Repas traditionnel au coin du feu

Première nuit sous les étoiles



Jour 3 - 4

2 jours en immersion dans le désert

2 pratiques de yoga par jour, matin et soir

Marche quotidienne entre 2 et 4h

Vie commune avec les nomades et les dromadaires

Repas traditionnels au coin du feu

Moments de connexion avec la nature, médiation, échanges



Jour 5

Retour à M'Hamid jusqu'au bivouac de M'Hamid El Ghizlane

Petit déjeuner, puis transfert à Marrakech

Installation au Riad, temps libre

Breathwork et cercle de clôture

Dîner et soirée festive au Riad



Jour 6

Petit déjeuner

Vol retour au départ de Marrakech



| À PROPOS D'AMÉLIE FLEURY



© Marine Lange

Je suis Amélie, professeure de yoga certifiée et accompagnante au mieux-être. Avant de me consacrer à l'enseignement du yoga et à l'accompagnement des personnes vers plus de bien-être, j'ai évolué pendant plusieurs années dans le milieu culturel et événementiel. Aujourd'hui, en parallèle des cours et ateliers que j'anime dans différents studios, j'accompagne également des élus et responsables politiques dans leurs missions, leur offrant écoute, conseil et soutien dans un environnement souvent exigeant. Forte de ce double parcours, j'aide les personnes actives à ralentir, à lâcher prise et à se reconnecter à leur corps, leur esprit et à l'instant présent. Ma pratique est vivante, sensorielle et immersive. Je me forme actuellement au *breathwork* auprès de Susan Oubari, convaincue du pouvoir de la respiration pour libérer, apaiser et rééquilibrer. Cette retraite, imaginée avec Sahara Lumières, est pensée comme une parenthèse précieuse mêlant yoga, *breathwork* et instants partagés sous les étoiles. Un voyage pour se reconnecter à l'essentiel et repartir aligné·e.

| À PROPOS DE SAHARA LUMIÈRES

Pour cette retraite, j'ai choisi de collaborer avec Sahara Lumières, une belle agence maroco-suisse née d'une passion commune pour le désert et la vie nomade. Basée à M'Hamid el Ghizlane, aux portes du Sahara marocain, l'équipe est composée de guides locaux profondément enracinés dans cette terre et passionnés du désert qui en connaissent les secrets comme personne. Au-delà de simples treks, Sahara Lumières propose de véritables immersions dans la magie du désert. Ici, tout invite à ralentir, à écouter le silence, à marcher au rythme des dromadaires et à retrouver ce lien précieux avec la nature et soi-même. Chaque expérience est pensée sur mesure, dans le respect des traditions sahariennes et des nomades qui nous ouvrent les portes de leur monde. C'est cette approche sincère, humaine et authentique qui m'a touchée et que j'ai voulu intégrer à cette retraite : un voyage où l'on se ressource, où l'on partage des rires sous les étoiles et où l'on goûte à cette liberté unique qu'offre le désert.



© Sahara Lumières

| À QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE ?

- Aux débutant.e.s comme aux pratiquant.e.s confirmé.e.s en yoga (j'adapte et propose toujours des options pour que chacun.e se sente bien) ;
- À celles et ceux qui souhaitent découvrir le breathwork ;
- À ceux qui cherchent à se ressourcer et se reconnecter à eux-mêmes et à la nature ;
- Pour toutes celles et tous ceux qui veulent profiter de treks accessibles, sans besoin d'être sportif confirmé ;
- À celles et ceux qui ont envie de s'accorder des moments de temps libre pour visiter et explorer des paysages grandioses, de s'offrir des pauses et des espaces de détente ;
- Aux personnes désireuses de vivre des moments authentiques avec les nomades ;
- Pour tous ceux qui ont besoin de ralentir, respirer et se laisser porter par le désert ;
- À celles et ceux qui souhaitent alterner introspection, partage, rires et soirées chaleureuses sous les étoiles.

Si tu te reconnais dans ces envies, cette retraite est faite pour toi. Viens comme tu es — l'essentiel, c'est d'avoir envie de vivre cette expérience.



© Sahara Lumières

| INFORMATIONS, TARIFS ET CONDITIONS

Réserve ta place

Les places sont volontairement limitées afin de garantir une expérience immersive, humaine et personnalisée.

Pour réserver ou obtenir plus d'informations merci de me contacter:

Amélie Fleury

E-mail : amelflyoga@gmail.com | Tél : +33 (0)7 82 63 95 70 | DM sur Instagram : amelyoga_

Inclus dans l'offre

- * Encadrement : Accompagnement par un guide local et une enseignante de yoga expérimentée
- * Hébergements durant le séjour (au Riad il s'agit de chambres doubles à partager avec lits simples, possibilité d'avoir une chambre individuelle sur demande et selon les disponibilités moyennant un supplément)
- * Équipe locale : Chameliers et cuisiniers attentifs à votre confort
- * Matériel de bivouac : Tentes, matelas, couvertures, matériel de cuisine
- * Repas et boissons : Tous les repas, l'eau et le thé sont inclus durant le séjour dans le désert

Non inclus

- * Billets d'avion
- * Assurances (obligatoires)
- * Petit matériel personnel de bivouac (sac de couchage / duvet)
- * Dépenses personnelles sur place et petite restauration sur le trajet vers M'Hamid El Ghizlane

Tarif et paiement

- * 975 euros/personne en tarif early bird jusqu'au 31 décembre 2025 puis 1075 euros/personne
- * Réservation confirmée à réception d'un acompte auprès d'Amélie Fleury (300 euros d'acompte pour le tarif classique et 275 euros d'acompte pour le tarif early bird). Le paiement du montant restant est à régler plus tard directement auprès de Sahara Lumières (725 euros pour le tarif classique et 700 euros pour le tarif early bird).
- * Possibilité de paiement en plusieurs fois : Merci de me contacter par email pour mettre en place un plan de financement personnalisé : amelflyoga@gmail.com

Conditions d'annulation

- * Plus de 60 jours avant le départ : remboursement de 90 %
- * Entre 60 et 45 jours avant le départ : remboursement de 70 %
- * Entre 45 et 30 jours avant le départ : remboursement de 50 %
- * Moins de 30 jours avant le départ : aucun remboursement
- * Toute annulation doit être notifiée par e-mail : amelflyoga@gmail.com
- * En cas d'annulation de notre part (non atteinte du nombre minimum de participant.e.s, force majeure, etc.) vous serez intégralement remboursé (hors billet d'avion).