



## PROGRAMME SUR 8 JOURS/7 NUITS EN PENSION COMPLÈTE (HORS VOL)

- 👉 Départ assuré à partir de 5 participants | maximum 10
- 👉 Transport assuré par notre chauffeur privé aller/retour Marrakech, accueil dès la sortie de l'aéroport
- 👉 Expérience souhaitée : au moins 1 an de pratique du yoga

- ✓ **1<sup>er</sup> jour : atterrissage Marrakech** (en début de matinée pour les départs depuis Paris, Lyon, Bordeaux et Marseille) puis transfert Ouarzazate.

Vous passerez par les montagnes du Haut-Atlas aux panoramas époustouflants puis visiterez le ksar Aït Ben Haddou, célèbre forteresse classée à l'Unesco, avant d'arriver à Ouarzazate dans un superbe écolodge au cœur de la palmeraie pour y passer la nuit (dîner compris).

- ✓ **2<sup>e</sup> jour : Ouarzazate - Tagounite (aux portes du désert)**  
Parcours à travers les plus belles oasis du royaume dans la vallée du Drâa et visite des potiers de Tamegroute en chemin avant d'arriver à Tagounite, petit village berbère aux portes du désert de M'Hamid El Guizlane où Valérie et Saïd, vos hôtes, vous accueilleront dans leur authentique kasbah en terre battue sous les palmiers de l'oasis Nasrate.
- ✓ **2 jours ½ et 3 nuits chez Valérie et Saïd à la kasbah Mashallah** avec une visite de l'oasis pour découvrir la vie locale des paysans berbères et un atelier couscous en fin de séjour avec la maman de Saïd.
- ✓ **2 jours/2 nuits en immersion complète dans le désert**  
Excursions 4x4 et visites guidées, balade à dromadaire, hébergement sous tente dans des campements aux pieds des dunes de 2 ergs différents.

- ✓ **7<sup>e</sup> jour : retour direct à Marrakech**  
Départ à 9:00 pour une arrivée dans l'après-midi. Hébergement à l'hôtel prévu et compris (hors dîner). Possibilité de visiter la place Jemâa El Fna dans la soirée et de dîner dans un restaurant tous ensemble pour clôturer cette belle semaine de ressourcement. Prévoir vol retour France le lendemain, mercredi 12/11/25 (vols disponibles pour retour sur Paris, Lyon, Bordeaux, Marseille, etc...).

- ✓ Et bien sûr des séances de Hatha Yoga et Yin Yoga assurées tous les jours par Dominique : Hatha Yoga le matin à jeun de 8 à 10:00 et Yin Yoga le soir entre 17 et 18:30 (soit un total de 15h30 de Yoga sur la semaine / horaires qui pourront varier selon programme du jour).

---

<b>PRIX ALL INCLUSIVE PAR PERSONNE (HORS VOL) :</b>	<b>890€</b>
<b>HÉBERGEMENT DE CHARME   CONFORT AUTHENTIQUE   QUALITÉ +</b>	
👉 chambres partagées : 2 à 5 personnes/chambre	
👉 supplément chambre single (30€x5 nuits/7) :	150€
👉 pas de tente single dans le désert	
👉 option massage Ayurvédique aux huiles essentielles ou Thai sur commande (séance d'1h30 pendant le stage à régler directement à Dominique) :	50€

---

## CONTACT/RÉSERVATION :

Dominique JALLON, professeur de Yoga depuis 25 ans (formée en Inde à Rishikesh)

Formation massage Ayurvédique et Thai

tel : 06 33 95 48 12 / mail : [dominique.jallon@neuf.fr](mailto:dominique.jallon@neuf.fr)

## RÉSERVATION :



Légendes berbères | Valérie Tomatis

mail : [roadtripdesert@gmail.com](mailto:roadtripdesert@gmail.com)

## 👉 Le p'tit mot de Valérie et Saïd 😊

« Avec Légendes berbères, chaque moment du voyage devient une opportunité d'apprentissage et de connexion, vous permettant réellement de mieux comprendre ce qui définit un pays et son peuple. Vous prendrez ainsi le temps d'entraîner votre oreille à une langue et des sonorités étrangères, d'écouter nos histoires personnelles, d'apprivoiser nos mœurs et coutumes et d'observer nos habitudes rythmées par les prières de l'Islam et les fêtes traditionnelles. Ce mode de voyage plus introspectif contribue à une compréhension plus juste, plus riche et plus empathique du monde et c'est dans ces instants d'interaction sincère que vous trouverez les trésors les plus précieux de notre pays, son authenticité et son hospitalité, laissant une empreinte durable dans l'esprit et le cœur. »

## 👉 Le p'tit mot de Dominique 😊

« Le Yoga est une voie de transformation. Il ne change pas seulement la manière dont on voit les choses mais il transforme la personne qui voit. » BKS Iyengar

Grâce au yoga, venez savourer le miracle de l'instant présent, progresser dans les postures, la respiration et la relaxation.

Le Hatha Yoga se caractérise par des postures physiques (ou Asanas), un travail de respiration (Pranayama) et de la relaxation. Ces postures visent la force, la souplesse, la concentration et la maîtrise du corps. On obtient aussi une grande détente mentale.

Le Yin Yoga est une pratique régénérative basée essentiellement sur les étirements et les respirations profondes. Il agit en profondeur sur le physique, le mental et l'émotionnel.

Hatha et Yin Yoga sont très complémentaires.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ AU DÉPART DE MARRAKECH :

### J1 : ATERRISSAGE MARRAKECH – MONTAGNES HAUT-ATLAS

#### - VISITE KSAR AÏT BEN HADDOU – OUARZAZATE

(compter environ 4 heures de route sur la journée)

- Notre chauffeur privé vous accueillera à la sortie de l'aéroport puis vous conduira dans les montagnes du Haut-Atlas pour environ 3 heures de route à travers de fabuleux paysages de haute montagne.



- Un arrêt s'imposera au ksar Aït Ben Haddou, village fortifié remarquablement bien conservé et classé à l'Unesco, qui témoigne de l'architecture typique en pisé au sud du Maroc. Quartier libre pendant 1 heure pour visiter le site à votre guise jusqu'au sommet où la vue y est imprenable sur toute la vallée du Drâa.

- Puis pause déjeuner (1 heure) dans un des restaurants aux pieds de la forteresse.

- Enfin, reprise de l'itinéraire pour 40 minutes de route jusqu'à Ouarzazate, plus grande citée oasienne aux portes du désert-et installation à l'écologie la Palmeraie situé dans l'oasis à la sortie de la ville (sous réserve de disponibilité au moment de réserver). Diner et nuit sur place.

- Un moment convivial sera partagé autour d'un bon thé pour faire les présentations du groupe avec Dominique.

- Dîner et nuit sur place.

### J2 : OASIS DU DRÂA - POTIERS DE TAMEGROUTE –

#### TAGOUNITE (compter environ 3h30 de route sur la journée)

- Départ à 9:00 pour un itinéraire bucolique à travers les plus belles oasis du royaume dans la vallée du fleuve Drâa. Elles s'étirent sur un long ruban verdoyant de plus de 150 km jusqu'au bord du désert et font vivre les habitants de la région grâce à la production de leurs délicieuses dattes gorgées de soleil.

- Visite des artisans potiers de Tamegroute en chemin, pour découvrir leur travail ancestral autour des fours communautaires du village. Chaque pièce est cuite

lentement pendant des heures pour en ressortir ornée de belles nuances de vert caractéristiques de la région.



- Il nous restera alors 40 minutes de trajet avant d'arriver chez Valérie et Saïd au moment du déjeuner à la kasbah Mashallah, au cœur de la palmeraie Nasrate à Tagounite, tout proche du grand Sahara.

- Ce sont vos hôtes et organisateurs de ce voyage immersif avec Dominique, votre professeur de Yoga.

- Vous séjournerez 2 jours ½ et 3 nuits en toute intimité dans ce cadre ressourçant en pleine nature saharienne, une perspective unique de vous imprégner des coutumes et traditions locales. Vous vous familiariserez à notre langue ou plutôt notre dialecte, le Tamazight des Chleuhs, l'un des plus importants groupe ethnique berbère de la région du Drâa.

- Vous vous reconnecterez à la nature et aux sons vibratoires qui font du bien à l'âme et puis on vous chouchoutera autour d'une savoureuse cuisine franco-marocaine que Valérie prendra plaisir à vous concocter tous les jours avec de bons produits frais locaux.

- Après-midi libre pour prendre possession des lieux et se reposer du voyage.

- Puis Dominique vous invitera à sa première séance de Yin Yoga à partir de 17:00 et pendant 1h30 dans le jardin sous les palmiers.

- Dîner et nuit dans vos confortables chambres d'hôtes aux décors soignés.



### J3 : VISITE PALMERAIE NASRATE ET VILLAGES TYPIQUES

- Un réveil tout en douceur aux chants des oiseaux et une belle séance de Hatha Yoga qui débutera à 8:00 pendant 2 heures, suivie d'un petit-déjeuner copieux pour être en forme sur la journée.

- Puis quartier libre entre flânerie et oisiveté jusqu'à l'heure du repas pour s'imprégner de la belle énergie de l'oasis, avec, pourquoi pas, une petite balade autour de la kasbah.

- Pause déjeuner à l'ombre du grand salon dans le jardin et sieste digestive dans les hamacs sous les palmiers !

- Dans l'après-midi (heure variable suivant saison), nous partirons visiter la palmeraie Nasrate et les petits villages berbères typiques de la région avant d'aller grimper sur les dunes de Bougaïwar pour profiter

d'une séance de Yin Yoga pendant 1h30, les pieds dans le sable, et



contempler un magnifique coucher de soleil sur l'oasis.

- Nous rentrerons ensuite à la kasbah où nous attendra la maîtresse de maison autour d'un bon dîner réconfortant.

#### J4 : DÉSERT DE M'HAMID SUR LES DUNES DU JUIF

- Hatha Yoga de 8 à 10:00 et petit-déjeuner.

- Ce matin, nous allons sublimer le corps des femmes avec une belle séance de tatouages traditionnels au henné dispensée par une femme berbère du village et l'occasion unique de se faire belle pour de beaux clichés photos sur les dunes du désert que vous retrouverez dans l'après-midi, mais rien d'obligatoire, il faut que cela vous fasse plaisir ! (*un supplément de 100 dirhams/personne vous sera demandé en pourboires à la tatoueuse*).

- Pause déjeuner puis départ en 4x4 pour les magnifiques dunes de sable fin sur l'erg Lihoudi dans le désert de M'Hamid El Guizlane, plus communément appelées dunes du Juif en raison des faits historiques (environ 30 minutes de route + piste).



- Installation sous votre tente dans un campement qui a su garder le charme authentique de l'époque.

- Balade d'1 heure à dromadaire pour profiter du panorama.

- Dîner puis séance de Yin Yoga pendant 1h30 sous les étoiles du désert.

- Et nuit sous la tente, sanitaires partagés à proximité.

#### J5 : S'ENFONCER DANS LES PROFONDEURS DU DÉSERT JUSQU'À CHEGAGA

- Aujourd'hui, départ pour une belle journée dans les profondeurs du grand Sahara.

- Mais tout d'abord, une belle séance de Hatha Yoga au moment où le soleil pointer son nez et illuminera votre être pour vous gorger de sa belle énergie.

- Petit-déjeuner puis nous emprunterons l'ancienne piste caravanière de Tombouctou pour rejoindre le site de Chegaga où culminent les plus hautes dunes du Maroc.

- En chemin, visite de l'oasis sacrée Oum-Lalâag, lieu de ressourcement incontestable à l'époque des caravanes du désert qui arrivaient d'Afrique noire pour transiter leurs marchandises jusqu'au Nord du Maghreb.

- Arrivée sur le campement aux pieds des dunes pour se restaurer et y passer le reste de la journée jusqu'au lendemain. Installation sous vos tentes traditionnelles avec sanitaires partagés à proximité.



- Vous aurez tout loisir pour explorer le site à votre guise jusqu'au moment du soleil couchant, une

parenthèse féérique suspendue dans le temps et à ne rater sous aucun prétexte !

- Et bien sûr, une belle séance de Yin Yoga viendra compléter ce moment de plénitude absolue avant le dîner.

- Puis un délicieux tajine traditionnel vous sera servi, suivi d'une belle soirée animée autour du feu de camp avec les nomades et leurs instruments de musique (djembé, darbouja...) qui rythment leurs chants ancestraux. Ça recharge les batteries et ça fait du bien au moral !

#### J6 : RETOUR KASBAH MASHALLAH - ATELIER COUSCOUS

- Dernière séance de Hatha Yoga avant le petit-déjeuner et la sensation forte de pratiquer cette discipline au contact direct avec les éléments qui nous entourent.

- Retour à la kasbah en fin de matinée, vous aurez le temps de prendre une bonne douche avant le repas !

- Après-midi libre où nous pourrions discuter du mode de vie traditionnelle des berbères tourné vers le respect de l'homme et de son environnement (gestion de l'eau qui est un trésor inestimable ici, habitat construit en briques de terre crue pour se protéger de la chaleur, etc.).

- Et puis comme c'est votre dernier jour à la kasbah, on va préparer ensemble un délicieux couscous berbère avec la maman de Saïd, ça vous dit ?

- On n'oubliera pas une dernière séance de Yin Yoga avant de déguster le fameux couscous pour clôturer ce voyage sur une note gourmande et rapporter chez vous de beaux souvenirs indélébiles.



#### J7 : RETOUR DIRECT À MARRAKECH EN TAXI PRIVÉ/MINIBUS

(compter 7h30 de trajet direct sans pauses)

- Départ à 9:00 après le petit-déjeuner avec votre chauffeur privé qui vous reconduira à Marrakech. Arrivée dans l'après-midi, heure variable suivant pauses pendant le trajet.

- Une pause déjeuner sera prévue dans un restaurant aux environs de Ouarzazate.

- Puis reprise de la route jusqu'à Marrakech où vous serez déposé à votre hôtel pour y passer la nuit avant retour en France le lendemain (dîner non compris pour vous laisser le choix d'un bon restaurant en ville).

- Suivant les envies du groupe, possibilité de visiter la place Jemâa El Fna en début de soirée avec dîner dans l'un des restaurants pour clôturer cette belle semaine de yoga, sinon dîner sur commande à l'hôtel (*suppléments soirée Marrakech à régler sur place sauf hébergement*).

- Départs de vols possibles le lendemain, mercredi 12 novembre, pour toutes destinations en France (Paris, Lyon, Bordeaux, Marseille, etc...).

FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION (CLÔTURE AU 15 SEPTEMBRE 2025)  
à transmettre par mail à [roadtripdesert@gmail.com](mailto:roadtripdesert@gmail.com) ou [dominique.jallon@neuf.fr](mailto:dominique.jallon@neuf.fr)

## RETRAITE YOGA DANS LE DÉSERT DU MAROC – 8 JOURS/7 NUITS AVEC DOMINIQUE JALLON

VOYAGE DU MERCREDI 5 AU MERCREDI 12 NOVEMBRE 2025 EN ALL INCLUSIVE

voyagera en couple (cochez la case si concerné) avec : NOM, Prénom : \_\_\_\_\_

### PARTICIPANT(E) :

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Numéro de passeport : \_\_\_\_\_ Numéro de mobile : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

### RÉGIME ALIMENTAIRE PARTICULIER

- végétarien     sans gluten  
 végétalien     sans sel  
 sans lactose     halal/autre \_\_\_\_\_

**ALLERGIES OU TOUT AUTRE PROBLÈME DE SANTÉ À SIGNALER** (allergie aux arachides ou la Pénicilline, traitement de fond pour le cœur, les problèmes respiratoires ou la thyroïde, etc.) :

### PRIX ALL INCLUSIVE PAR PERSONNE (SAUF VOL)

- hébergement en chambres partagées    **890€**  
👉 2 à 5 personnes/chambre
- supplément chambre single (30€x5 nuits/7)    150€  
👉 pas de tente single dans le désert

PRIX TOTAL DU SÉJOUR EN €UROS :

#### Compris :

- hébergements en ½ pension à Ouarzazate, et en pension complète dans le désert et à Tagounite chez Valérie & Saïd + repas sains et équilibrés
- nuitée à Marrakech le dernier jour (dîner non compris)
- chauffeur privé transferts aller/retour Marrakech/désert
- visites guidées de sites à découvrir au sud du Maroc

- guide + chamelier 24h/24 dans le désert avec parcours itinérant en 4x4 sur 2 jours et balade à dromadaire
- 15h30 de yoga sur la semaine
- assistance sur place 24/7 de la sarl Légendes berbères

#### Non compris :

- voyage en avion aller/retour
  - dîner du dernier soir à Marrakech
  - assistance rapatriement (voir avec compagnie aérienne)
  - un pourboire éventuel aux chauffeurs, guides et chameliers qui serait apprécié !
- option massage Ayurvédique ou Thaï    50€  
👉 séance privée d'1h30 sur commande, calée pendant le programme sur la semaine, à régler directement au professeur

### CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE DES LÉGENDES BERBÈRES (cochez la case, merci)

Je reconnais avoir pris connaissance des termes et conditions de réservation, paiement et report/annulation.

👉 Retrouvez nos CGV sur [www.legendesberberes.com/cgv](http://www.legendesberberes.com/cgv)

- Acompte de 50% du montant total à régler par virement bancaire sous 10 jours après l'inscription pour confirmer votre réservation. Une facture vous sera transmise par mail après l'inscription avec les coordonnées du compte à créditer.
- Solde à régler au plus tard 5 jours avant le départ du voyage par virement bancaire ou en espèces sur place (euros/dirhams)
- Annulation possible jusqu'à 30 jours avant le départ, passé cette date, votre acompte sera conservé. En cas de force majeure sur justificatif, aucun délai de prévenance, remboursement sous 45 jours maximum. Les organisateurs se réservent le droit d'annuler le voyage faute de participants jusqu'à 30 jours avant le départ.

À \_\_\_\_\_ Le    /    /    \_\_\_\_\_ Signature

👉 Retrouvez aussi nos p'tites infos utiles pour un voyage au Maroc sur : [www.legendesberberes.com/guide-voyage-maroc](http://www.legendesberberes.com/guide-voyage-maroc)