

RETRAITE YOGA & PILATES AU MAROC DU 23 AU 30 NOVEMBRE 2025

1 SEMAINE D'ÉVASION DANS LE DÉSERT
POUR SE RESSOURCER ET PRENDRE SOIN DE SOI

avec Amélia Muscarella
éducateur sportif et professeur de Yoga
et Légendes berbères
organiseurs de voyages authentiques et durables

PRIX ALL INCLUSIVE PAR PERSONNE 8 JOURS/7 NUITS EN
PENSION COMPLÈTE ALLER-RETOUR OUARZAZATE (HORS VOLS)
HÉBERGEMENT DE CHARME | CONFORT QUALITÉ +

- 👉 chambres partagées (2 à 4 personnes) 790€
- 👉 supplément chambre single 150€
(sauf les 2 nuits sous tente dans le désert)
- 👉 départ assuré à partir de 5 participants | maximum 12
- 👉 transport avec chauffeur privé aller/retour Ouarzazate
- 👉 lieu du ressourcement : Kasbah Mashallah chez Valérie & Saïd, oasis Nasrate à Tagounite, petit village berbère aux portes du désert de M'Hamid El Guizlane, puis immersion dans le désert sur 2 jours

CONTACT/RÉSERVATION :



**Amélia Muscarella, éducateur sportif et
professeur de Yoga depuis 2017**
tel : 06 30 71 37 85

mail : ameliamuscarella.coaching@gmail.com

RÉSERVATION :



sarl Légendes berbères | Valérie Tomatis
mail : roadtripdesert@gmail.com

👉 Le p'tit mot de Valérie et Saïd, organisateurs de voyages chez Légendes berbères 😊

« 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 le temps 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 immersif 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 d'Amélia, votre professeur de Yoga 😊



Hey tout le monde !

Moi c'est Amélia. Je suis éducateur sportif diplômée d'état en 2017. Depuis j'ai également validé un diplôme de préparateur mental et un cursus continue en nutrition du sportif et en Pilates MATWORK .

Je suis également professeur de Vinyasa Yoga ,Yin et Yoga danse.
je suis heureuse de pouvoir vivre de ma passion et de pouvoir t accompagner dans cette retraite au cœur du Maroc.

Namaste Amélia

À QUOI S'ATTENDRE :

Un voyage immersif et dépaysant pour découvrir un Maroc resté authentique dans le sud du pays jusqu'au désert et profiter du soleil en plein hiver pour vous ressourcer.

Un programme revitalisant d'une semaine et une déconnexion totale en pleine nature saharienne avec Amélia qui rythmera vos journées autour de séances de yoga intégrant différentes pratiques de respiration, méditation, postures, enchaînements, relaxation et danses sans oublier de vous détendre tout simplement avec de belles visites en immersion complète dans la culture du pays.

Vous serez hébergé(e) en pension complète dans une authentique kasbah en terre battue. Ce havre de paix vous invitera à la sérénité dans un cadre bucolique et enchanteur sous les palmiers de l'oasis Nasrate à Tagounite. Vos chambres d'hôtes fraîchement restaurées avec des matériaux sains et une literie de qualité alliant charme, confort et simplicité, vous conduiront parfaitement à l'harmonie et au ressourcement.

Pendant vos 2 jours d'immersion dans le désert, vous partirez à la rencontre des nomades qui vous accueilleront chaleureusement pour partager leur mode de vie singulier et vous vivrez l'expérience unique de bivouaquer sous une tente aux pieds des dunes de sable fin. L'énergie du désert et son ambiance mystique en fait un lieu privilégié pour se reconnecter à Soi et à sa joie.

Séances de Yoga prévues tous les matins à jeun avant le petit-déjeuner. Les autres pratiques seront réparties dans la journée de façon aléatoire pour se caler parfaitement au planning des activités quotidiennes et aux besoins du groupe à l'instant présent.

PETIT GLOSSAIRE DU YOGA :

Mais avant de commencer, connaissez-vous toutes les subtilités du Yoga ? Pour vous aider à y voir plus clair, voici un récapitulatif des différentes pratiques de Yoga enseignées par Amélia pour mieux comprendre ce qu'elles vous apporteront :

- **YOGA VINYASA** : forme de yoga dynamique qui met l'accent sur la synchronisation du mouvement et de la respiration. Cette pratique, souvent appelée Vinyasa flow se caractérise par une séquence fluide de postures qui sont liées les unes aux autres par le biais de transitions harmonieuses.
- **YOGA HATHA FLOW** : mêle des enchainements de postures tirées du Vinyasa et des postures plus tenues caractéristiques du Hatha Yoga.
- **YIN YOGA** : apporte mobilité, souplesse, avec un effet anti-âge reconnu, améliore la circulation énergétique et permet un relâchement profond des tensions physiques, émotionnelles et psychiques.
- **YOGA NIDRA** : pratique de méditation qui permet d'accéder de manière consciente à l'inconscient. Permet d'améliorer la qualité du sommeil, le but étant de rester conscient et totalement immobile pour favoriser la concentration.
- **PRANAYAMA** ou extension de la force de vie : prise de conscience de notre énergie vitale "le Prana" pour mieux la respecter et la gérer par des techniques visant à réguler et affiner sa respiration.
- **PILATES MATWORK** : c'est un renforcement profond des abdominaux et des muscles sollicités pendant les postures avec un travail sur la respiration. Améliore la posture et l'équilibre, développe la souplesse.
- **YOGA DANSE** : discipline mêlant des postures de yoga à la fluidité du mouvement dansé, permettant de gagner en équilibre et en souplesse pour être en harmonie avec son corps.

PROGRAMME DÉTAILLÉ ALLER/RETOUR OUARZAZATE :

J1 - 23/11 : ARRIVÉE OUARZAZATE ET TRANSFERT À L'HÔTEL

- Notre chauffeur privé vous accueillera à la sortie de l'aéroport de Ouarzazate pour vous conduire dans un bel écolodge dans la palmeraie à la sortie de la ville.

- Présentation de votre professeur et des participants autour d'un bon verre de thé à la menthe.

- Quartier libre pour profiter du beau jardin et dîner sur place. Nuitée en chambres partagées dans de jolis petits bungalows en terre battue.



J2 – 24/11 : VISITE ATLAS STUDIO À OUARZAZATE ET KASBAH DES CAÏDS À TAMNOUGALT - OASIS DU DRÂA - TAGOUNITE

- Départ à 9:30 pour la visite de l'Atlas Studio. Vous y découvrirez les décors emblématiques de nombreuses

scènes de films connus, un moment ludique à partager entre tous et des fous rires garantis !

- Nous prendrons ensuite la direction des plus belles palmeraies du royaume dans la vallée du Drâa. Elles font vivre les habitants de la région grâce à la production de leurs délicieuses dattes gorgées de soleil.

- Pause vers 13:30/14:00 pour visiter la kasbah/musée des Caïds à Tamnougalt, édifice magnifiquement restauré qui vous offrira un point de vue grandiose sur toute la palmeraie d'Agdz pendant votre déjeuner.

- Arrivée en fin de journée chez Valérie et Saïd à la kasbah Mashallah, vos hôtes et organisateurs du voyage en collaboration avec Amélia.

- Vous séjournerez en toute intimité dans ce cadre apaisant en pleine nature saharienne, une perspective unique de vous imprégner des coutumes et traditions locales. Et puis vous vous reconnecterez à la nature et ses sons vibratoires qui font du bien à l'âme. On vous chouchoutera aussi autour d'une savoureuse cuisine franco-marocaine concoctée tous les jours avec de bons produits frais locaux.



J3 – 25/11 : VISITE PALMERAIE NASRATE ET VILLAGES TYPIQUES DE LA RÉGION

- Un réveil tout en douceur aux chants des oiseaux et un petit-déjeuner copieux pour être en forme sur la journée.

- Matinée libre entre flânerie et oisiveté pour s'imprégner doucement de la belle énergie de l'oasis.

- Pause déjeuner à l'ombre du grand salon dans le jardin.

- 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 Bougaiwar pour profiter d'un bon moment les pieds encrevés dans le sable et contempler un magnifique coucher de soleil sur l'oasis.

- Nous rentrerons ensuite à la kasbah autour d'un bon dîner réconfortant.



J4 – 26/11 : CALME ET VOLUPTÉ DANS LE DÉSERT – VISITE RÉSERVE D'AUTRUCHES

- Départ en 4x4 après le petit-déjeuner pour découvrir le désert de M'Hamid El Guizlane.

- Vous passerez par une réserve protégée d'autruches du désert avant de rejoindre le campement aux pieds des magnifiques dunes de sable fin sur l'erg Lihoudi, plus communément appelées dunes du Juif.

- Installation sous votre tente et pause déjeuner.

- Quartier libre pour vous imprégner à votre façon du silence et de l'énergie puissante du désert. Amélia en profitera pour vous initier à ses pratiques, les pieds encreés dans le sable, un moment de plénitude pour vous reconnecter parfaitement à la nature et votre for intérieur.

- Dîner et soirée méditative autour du feu de camp sous les étoiles avant de regagner vos tentes pour une belle nuit réparatrice au calme (*sanitaires partagés à proximité*).



J5 – 27/11 : S'ENFONCER DANS LES PROFONDEURS DU GRAND SAHARA JUSQU'À CHEGAGA

- Aujourd'hui, départ pour une belle journée dans les profondeurs du grand Sahara. Nous emprunterons l'ancienne piste caravanière de Tombouctou pour rejoindre le site de Chegaga où culminent les plus hautes dunes du Maroc.

- Visite et pause déjeuner à 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 en milieu d'après-midi pour y passer le reste de la journée jusqu'au lendemain.



- Vous profiterez d'une belle balade à dromadaire au soleil couchant, une parenthèse féérique suspendue dans le temps et à ne rater sous aucun prétexte ! Et pour celles/ceux qui craignent de monter sur un dromadaire, vous pourrez toujours suivre la caravane en marchant.

- Au dîner, un bon tajine vous sera servi, suivi d'une belle soirée animée autour du feu de camp avec les nomades. Ce sont des musiciens hors pair et ils vous apprendront à jouer de leurs instruments traditionnels (djembé, darbouja...) qui rythment leurs chants ancestraux. Un moment de déconnexion totale pour chanter et danser sous les étoiles ! Ça recharge les batteries et ça fait du bien au moral !

J6 – 28/11 : RETOUR KASBAH MASHALLAH – ATELIER TATOUAGES TRADITIONNELS AU HENNÉ

- Petit-déjeuner aux pieds des dunes pour profiter des derniers instants de plénitude dans le désert avant de reprendre la piste en direction de Tagounite. Nous arriverons

à la kasbah Mashallah en fin de matinée et quartier libre pour prendre une bonne douche avant le repas !

- Cet après-midi, nous allons sublimer le corps avec une belle séance de tatouages traditionnels au henné et la promesse de belles photos inédites avant de rentrer en France ! Mais rien d'obligatoire, il faut que cela vous fasse plaisir ! (*supplément 100 dirhams à régler sur place*).



- Et pour vous emmener encore plus loin dans la détente et la relaxation, nous organiserons un dîner autour du feu de bois dans le jardin. Quand vous lèverez le nez au ciel, la belle voie lactée et sa myriade d'étoiles vous fera probablement de l'œil... c'est aussi ça la magie du désert !

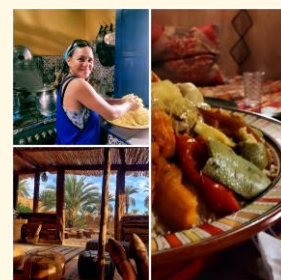
J7 – 29/11 : JOURNÉE DE CLÔTURE À LA KASBAH AUTOUR D'UN BON COUSCOUS

- Dernière journée à la kasbah ! Matinée libre et l'occasion de discuter avec vos hôtes de leur mode de vie traditionnelle tourné vers le respect de l'homme et de son environnement (gestion de l'eau qui est un trésor inestimable ici, habitat en briques de terre crue pour se protéger de la chaleur, etc.).



- Pause déjeuner et petite sieste digestive dans les hamacs sous les palmiers avec un bon livre !

- Vous pourrez retrouver la maman de Saïd aux fourneaux pour cuisiner un délicieux couscous berbère pour le dîner, ça vous dit ? Elle ne parle que dans son dialecte chleuh mais vous n'aurez aucune difficulté à la comprendre, ses gestes et sa bonne humeur communicative parlent d'eux-mêmes !



- On le dégustera tous ensemble pour clôturer ce beau séjour sur une note gourmande.

J8 – 30/11 : VISITE POTIERS DE TAMEGROUTE ET RETOUR DIRECT AÉORPORT DE OUARZAZATE

- Départ après le petit-déjeuner pour prendre votre avion à Ouarzazate dans l'après-midi (*ou le lendemain selon destinations*).

- Visite des artisans potiers de Tamegroute en chemin, pour découvrir leur travail ancestral autour des fours communautaires du village. Puis retour direct à l'aéroport de Ouarzazate.

- Possibilité de réserver en supplément une chambre à l'écolodge ou autre hôtel à Ouarzazate pour attendre votre avion.



FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION (CLÔTURE AU 19 OCTOBRE 2025)

à transmettre par mail à roadtripdesert@gmail.com ou : ameliamuscarella.coaching@gmail.com

RETRAITE YOGA & PILATES DANS LE DÉSERT DU MAROC – 8 JOURS/7 NUITS AVEC AMÉLIA MUSCARELLA

DU DIMANCHE 23 AU DIMANCHE 30 NOVEMBRE 2025 EN PENSION COMPLÈTE

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 SUR 8 JOURS/7 NUITS (SAUF VOL)

hébergement en chambres partagées **790€**
👉 2 à 4 personnes/chambre

supplément chambre single (30€x5 nuits/7) **150€**
👉 pas de tente single dans le désert

supplément hébergement en demi-pension à Ouarzazate le dernier jour
👉 2 à 4 personnes/chambre **60€**
👉 chambre single **90€**

PRIX TOTAL DU SÉJOUR EN €UROS :

Compris dans le séjour :

- hébergement en demi-pension 1^{ère} nuit à Ouarzazate
- hébergements en pension complète à la kasbah Mashallah chez Saïd et Valérie (+cuisine healthy) et dans le désert

- un panel complet de séances Yoga & Pilates avec Amélia
- chauffeur privé transfert aller/retour Ouarzazate/Tagounite
- visites Atlas Studio à Ouarzazate (cinéma), kasbah des Caïds près d'Agdz et potiers de Tamegroute
- guide + chamelier 24h/24 dans le désert avec parcours itinérant en 4x4 sur 2 jours + balade d'1h à dromadaire
- assistance sarl Légendes berbères sur place 24/7

Non compris :

- voyage en avion aller/retour
- séance tatouages traditionnels au henné en option (10€/pers)
- vos encas et boissons hors repas
- assistance santé et rapatriement (voir avec compagnie aérienne ou assurance responsabilité civile)
- un éventuel pourboire aux chauffeurs, guides et chameliers qui serait bien apprécié !

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

- Confirmation de l'inscription par acompte à régler auprès de Cédric Schaefer si vous êtes l'un de ses élèves, sinon par virement bancaire sous 10 jours à la sarl Légendes berbères (compte en Euros). Dans ce cas, une facture vous sera transmise par mail après votre réservation 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