

SÉJOUR MAROC RESSOURÇANT

DU 30/11 AU 07/12/25

1 SEMAINE D'ÉVASION DANS LE DÉSERT
POUR LIBÉRER SES TENSIONS PHYSIQUES ET MENTALES

avec Cédric Schaefer
sophrologue 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 MARRAKECH (HORS VOLS)
HÉBERGEMENT DE CHARME | CONFORT QUALITÉ +

👉 chambres partagées (2 à 4 personnes) 960€
👉 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 Marrakech

CONTACT/RÉSERVATION :



Cédric Schaefer, préparateur mental,
sophrologue, hypnothérapeute, professeur
de Yoga et yogathérapeute

tel : 06 70 03 31 80

mail : coachingetsophrologie64@orange.fr

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 de Cédric, votre professeur 😊**

« C'est avec beaucoup de joie que je vous accompagnerai tout au long de la semaine dans ce lieu emblématique qu'est le désert pour vous aider à vous (re)connecter à votre énergie vitale, apprendre à s'accueillir tel que l'on est pour mieux se réaliser, rencontrer votre vraie nature pour entrer sur un chemin de transformation en toute bienveillance et se libérer de vos croyances limitantes ou de certains conditionnements. »

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 avec un panel varié de pratiques douces proposées par Cédric Schaefer.

En bref :

- ✓ **30/11 : atterrissage Marrakech / transfert au riad**
Suivant les vols, vous arriverez à Marrakech dans la journée et un chauffeur privé vous attendra pour vous transférer à l'hôtel et rejoindre votre intervenant ainsi que le reste du groupe. Repas libre à votre charge sur place ou en ville. Nuit au riad.
- ✓ **01/12 : Marrakech - Tagounite (portes du désert) + visite ksar Aït Ben Haddou (classé à l'Unesco)**
Parcours à travers les montagnes du Haut-Atlas en direction de Ouarzazate puis des plus belles oasis du royaume dans la vallée du Drâa. Pause déjeuner en chemin et visite du célèbre ksar Aït Ben Haddou avant de rejoindre Tagounite en fin de journée, 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/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**
Excursion 4x4 dans le désert et visites guidées, balade à dromadaire, hébergement sous tente dans des campements confortables aux pieds des dunes.
- ✓ **06/12 : visite potiers de Tamegroute et retour Marrakech**
Départ après le petit-déjeuner pour rentrer à Marrakech. Visite des potiers de Tamegroute en chemin, dont la réputation n'est plus à faire avec leurs belles poteries aux nuances de vert. Pause déjeuner à Ouarzazate et arrivée au riad en fin de journée. Soirée libre et dîner au riad ou sur la fameuse place Jemâa El Fna. Nuit au riad.
Possibilité de réserver un hammam ou un massage dans un institut traditionnel proche du riad. Vous pourrez aussi rester une nuit de plus pour profiter de Marrakech (prévoir entre 60 et 70€ la nuitée en plus au riad).
- ✓ **07/12 : transfert aéroport en fonction des horaires de chacun(e).**
- ✓ **Et bien sûr, Cédric viendra compléter harmonieusement le programme avec ses différentes pratiques tout au long de la semaine autour de la relaxation dynamique, la sophrologie, le yoga et pranayamas, le breathwork, la marche méditative ou encore du stretching, mais aussi d'autres approches individuelles plus adaptées à chacun(e).**
Ses exercices seront répartis chaque jour de façon aléatoire pour se caler parfaitement au planning des activités quotidiennes et aux besoins du groupe à l'instant présent.

PROGRAMME DÉTAILLÉ ALLER/RETOUR MARRAKECH :

J1 - 30/11 : ARRIVÉE MARRAKECH ET TRANSFERT AU RIAD

- Notre chauffeur privé vous accueillera à la sortie de l'aéroport pour vous conduire dans un beau riad à Marrakech afin de rejoindre le groupe et votre intervenant, Cédric Schaefer.
- Présentation de votre professeur et des participants.
- Dîner libre sur place ou en ville (à votre charge) et nuitée au riad (compris dans le prix du séjour).

J2 - 01/12 : MARRAKECH – MONTAGNES HAUT-ATLAS - KSAR AÏT BEN HADDOU – OASIS DU DRÂA - TAGOUNITE

- Départ à 8:30 en direction du Haut-Atlas pour environ 3 heures de route à travers de fabuleux paysages contrastés 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 45 minutes 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 dans un restaurant aux pieds de la forteresse (prévoir 1h30 sur place visite et repas).
- Reprise de la route en direction de Ouarzazate puis à travers un itinéraire bucolique le long des 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.
- Arrivée chez Valérie et Saïd à la kasbah Mashallah, vos hôtes et organisateurs du voyage en collaboration avec Cédric. Ce lieu de ressourcement se cache au cœur de la palmeraie Nasrate à Tagounite, tout proche du grand Sahara.
- 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.



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

J3 – 02/12 : 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 Bougaïwar 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 où nous attendra la maîtresse de maison autour d'un bon dîner réconfortant.

J4 - 03/12 : TATOUAGES AU HENNÉ PUIS CALME ET VOLUPTÉ DANS LE DÉSERT DE M'HAMID + BALADE À DROMADAIRE

- Ce matin nous allons sublimer le corps avec une belle séance de tatouages traditionnels au henné et la promesse de belles photos inédites dans le désert ! Mais rien d'obligatoire, il faut que cela vous fasse plaisir ! (*supplément 100 dirhams/personne à régler sur place*).
- Pause déjeuner et petite sieste digestive dans les hamacs sous les palmiers avec un bon livre !
- Puis départ en 4x4 dans l'après-midi (*heure variable suivant saison*) 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.
- Vous profiterez d'une belle balade à dromadaire pour explorer le site sans efforts. Et pour celles et ceux qui craindraient de monter sur un dromadaire, vous pourrez toujours suivre la caravane en marchant.
- Dîner et enfin 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 – 04/12 : S'ENFONCER DANS LES PROFONDEURS DU GRAND SAHARA JUSQU'À CHEGAGA

- Aujourd'hui, départ en 4x4 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 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 !



- 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 – 05/12 : RETOUR KASBAH MASHALLAH ET JOURNÉE CLÔTURE AUTOUR D'UN ATELIER COUSCOUS

- 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 !

- Après-midi libre et si vous le souhaitez, 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 !



- Vous pourrez aussi 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.).



- On dégustera enfin le fameux couscous tous ensemble, mettant à l'honneur les saveurs orientales pour clôturer votre séjour sur une note gourmande et rapporter de beaux souvenirs indélébiles à la maison.

J7 – 06/12 : VISITE POTIERS DE TAMEGROUTE ET RETOUR MARRAKECH

- Départ après le petit-déjeuner pour retrouver Marrakech en fin de journée.

- 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.



- Reprise de la route par les palmeraies du Drâa et pause déjeuner à Ouarzazate puis retour direct au riad à Marrakech.

- Peut-être aurez-vous envie de visiter la fameuse place Jemâa El Fna et flâner dans ses souks ! Vous aurez alors quartier libre pour organiser votre soirée comme vous voulez et dîner sur place ou en ville (à votre charge). Nuitée au riad (hébergement compris dans le séjour).

Possibilité de réserver un hammam ou un massage dans un institut traditionnel proche du riad. Vous pourrez aussi rester une nuit de plus pour profiter de Marrakech (prévoir entre 60 et 70€ la nuitée en plus au riad).

J8 – 07/12 : TRANSFERT AÉROPORT MARRAKECH SELON HORAIRES DES VOLS (prévoir 100DH/personne soit 10€)

Vous pourrez aussi rester une nuit de plus pour profiter de Marrakech (prévoir entre 60 et 70€ la nuitée en plus au riad).

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

à transmettre par mail à roadtripdesert@gmail.com ou : coachingetsophrologie64@orange.fr

SÉJOUR RESSOURCEMENT DANS LE DÉSERT DU MAROC – 8 JOURS/7 NUITS AVEC CÉDRIC SCHAEFER

DU DIMANCHE 30 NOVEMBRE AU DIMANCHE 7 DÉCEMBRE 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 SUR 8 JOURS/7 NUITS

(SAUF VOL)

hébergement en chambres partagées **960€**

👉 2 à 4 personnes/chambre

supplément chambre single (30€x5 nuits/7) **150€**

👉 pas de tente single dans le désert

PRIX TOTAL DU SÉJOUR EN EUROS :

Compris dans le séjour :

- hébergements 1^{ère} et 7^e nuit à Marrakech (+petit-déjeuner)
- hébergements en pension complète à la kasbah Mashallah chez Saïd et Valérie (+cuisine healthy) et dans le désert
- un panel complet et varié de séances bien-être avec Cédric

- chauffeur privé transfert aller/retour Marrakech/Tagounite
- visites ksar Aït Ben Haddou et potiers de Tamegroute
- guide + chamelier 24h/24 dans le désert avec parcours itinérant en 4x4 sur 2 jours et balade 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€/per)
- vos encas et boissons hors repas
- transferts aéroport/hôtel les 1^{er} et derniers jours (10€/pers)
- 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 laissent le droit d'annuler le voyage faute de participants jusqu'à 30 jours avant le départ.

À

Le / /

Signature