



SÉJOUR ÉVEIL DES SENS AU MAROC

1 SEMAINE POUR SE RESSOURCER DANS LE DÉSERT

ALLER/RETOUR OUARZAZATE

Une retraite holistique tout en douceur, soigneusement préparée par **Légendes berbères**, organisateurs de voyages authentiques et durables au Maroc, et votre coach du mieux-être, **Noémie Aupart**

DU LUNDI 28 AVRIL AU DIMANCHE 04 MAI 2025

La magie du désert et « l'âme agit de Noémie » se mêlent pour vous proposer un voyage initiatique au cœur de vous-même

PROGRAMME SUR 7 JOURS/6 NUITS EN PENSION COMPLÈTE

- 👉 Départ assuré à partir de 5 participants | maximum 10
- 👉 Transfert Ouarzazate/désert en taxi privé ou minibus selon nombre de participants et retour en bus tout confort

✓ 1^{er} jour : Ouarzazate : accueil et hébergement

Atterrissage Ouarzazate puis accueil à l'écolodge la Palmeraie pour y passer la nuit. Présentation de votre thérapeute, Noémie Aupart.

✓ 2^e jour : Ouarzazate - Tagounite (aux portes du désert)

Départ pour un itinéraire bucolique à travers les plus belles oasis du royaume dans la vallée du Drâa 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. Visite des potiers de Tamegroute en chemin.

✓ 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.

✓ 2 jours/2 nuits en immersion complète dans le désert

Excursions 4x4 et visites guidées, balade à dromadaire ou marche en conscience, hébergement sous tente sur des campements aux pieds des dunes.

✓ 7^e jour : retour direct à Ouarzazate en bus tout confort

Transfert aéroport ou hôtel selon vol retour (option hébergement en ½ pension en supplément)

✓ Et bien sûr un programme varié de soins concoctés par Noémie tout au long de la semaine :

- pratiques corporelles de reconnexion à soi chaque matin (automassage, étirements, respiration, shaking)
- cercle de parole intention, brûlage de peurs
- voyage méditatif, hypnose,
- soirée chants autour du feu, danse libre
- breathwork (libération émotionnelle par le souffle)
- séance individuelle en option à 40€ (combo hypnose, soin énergétique, libération émotionnelle / règlement direct à Noémie)

PRIX ALL INCLUSIVE PAR PERSONNE (HORS VOL) : **950€**
HÉBERGEMENT DE CHARME | CONFORT AUTHENTIQUE | QUALITÉ +
👉 chambres partagées : 2 à 5 personnes/chambre
👉 supplément chambre single (30€x4 nuits/6) : 120€
👉 pas de tente single dans le désert

CONTACT/RÉSERVATION :

Noémie AUPART, thérapeute du mieux-être sur Mandelieu-la-Napoule (06)

tel : 06 60 05 52 79 / mail : noemie.aupart@hotmail.fr

INSCRIPTION :



Légendes berbères | Valérie Tomatis

mail : 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 Noémie 😊

PSYCHO

EMOTIONNEL

ACCOMPAGNEMENT

CORPOREL

ÉNERGÉTIQUE

« Venez explorer la beauté du monde extérieur en toute légèreté, tout en plongeant dans vos profondeurs pour reconnecter à vous-même et oser vous révéler pleinement »

Pour moi, voyager c'est partir à la rencontre de soi tout en explorant le monde qui nous entoure. L'intention de ce voyage initiatique est de vous permettre de sortir du quotidien, se détendre, se divertir, partager, échanger, découvrir une autre culture, mais aussi mieux se connaître, sortir de sa zone de confort, se challenger, expérimenter l'inconnu, s'autoriser à être pleinement soi.

👉 Je vous propose donc un panel de pratiques qui s'adapteront à chacun dans un cadre sécurisant et bienveillant.

PROGRAMME DÉTAILLÉ ALLER/RETOUR OUARZAZATE :

J1 - lundi 28/04 : ATTERISSAGE ET NUITÉE À OUARZAZATE

- Atterrissage Ouarzazate (*selon lieux de départs en France, arrivée en matinée ou fin d'après-midi*). Donc tout le monde se retrouvera à l'hôtel à partir de 15:00. Les participants en provenance de Marseille ainsi que Noémie, votre thérapeute du mieux-être, n'arriveront probablement pas avant 19:30. Chacun pourra alors se rendre en ville avant s'il le souhaite avec un petit taxi (*entre 100 et 200 dirhams la course, soit 10 à 20€*).

- L'adresse exacte de l'hébergement vous sera confirmée quelques jours avant votre arrivée. En principe, vous serez attendus à l'écolodge la Palmeraie (*ou établissement similaire si complet au moment de réserver*). C'est un endroit paisible au cœur de la palmeraie à la sortie de la ville et à seulement 10 minutes de l'aéroport.

- Noémie vous retrouvera donc tous sur place à l'heure du dîner pour faire plus ample connaissance et vous passerez la nuit dans de jolis bungalows en terre battue disposés dans le jardin verdoyant autour de la piscine.



J2 – mardi 29/04 : OUARZAZATE - PALMERAIE TAGOUNITE

compter environ 3h30 de route sur la matinée / cercle de présentation avec Noémie

- Petit-déjeuner puis notre chauffeur privé vous attendra à 9:00 à la sortie de l'écolodge pour vous conduire sur un itinéraire bucolique à travers les plus belles oasis du royaume dans la vallée du fleuve Drâa. Les palmeraies 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.

- Environ 40 minutes avant d'arriver sur le lieu de ressourcement, un arrêt s'imposera à Tamegroute pour découvrir le travail ancestral des potiers 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.

- Nous rejoindrons ensuite Tagounite, petit village berbère aux portes du désert de M'Hamid El Guizlane où Valérie et Saïd, vos hôtes et organisateurs de ce voyage en collaboration avec Noémie, vous accueilleront dans leur authentique kasbah en terre battue sous les palmiers de l'oasis Nasrate.

- Vous passerez quelques jours en toute intimité dans le cadre ressourçant de la kasbah Mashallah et une perspective



unique de vous imprégner des coutumes et traditions locales. Ici, vous vous reconnecterez à la nature et aux sons vibratoires qui font du



bien à l'âme et c'est un endroit parfait pour éveiller tous vos sens. On vous chouchoutera aussi autour d'une cuisine saine et équilibrée, revisitée aux saveurs franco-marocaines avec de bons produits frais locaux.

- D'ailleurs, après vous êtes installés dans vos chambres, vous aurez l'occasion de la goûter tout de suite autour d'une bonne table conviviale à l'ombre du grand salon dans le jardin (*déjeuner un peu tardif aux alentours de 14:30/15:00... mais c'est la coutume au Maroc !*).

- En fin d'après-midi, Noémie vous conviera à son cercle de présentation pour apprendre à mieux vous connaître afin d'adapter ses pratiques à vos besoins respectifs tout au long de la semaine.

- Puis quartier libre jusqu'au dîner.

J3 - mercredi 30/04 : TATOUAGES AU HENNÉ - VISITE PALMERAIE NASRATE ET VILLAGES TYPIQUES DE LA RÉGION

Soins du jour : exercices de respiration et mobilité / méditation guidée / brûlage de peurs et intentions

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

- Noémie vous proposera ensuite des exercices de respiration et de mobilité.

- Puis quartier libre jusqu'à la pause déjeuner. Une 1^{ère} séance individuelle avec Noémie pourra être calée dans la matinée si vous en éprouvez le besoin (*en supplément 40€ combo hypnose, soin énergétique, libération émotionnelle / durée 1h30*).



- En début d'après-midi nous prendrons le temps de sublimer le corps avec une belle séance de tatouages traditionnels au henné dispensée par une femme berbère du village et l'occasion d'un souvenir unique qui marquera votre retour en France (*le tatouage restera sur la peau environ une 10aine de jours*), 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, à régler sur place*).

- Puis départ aux alentours de 17:00 pour visiter la palmeraie Nasrate et les petits villages berbères typiques de la région avant d'aller grimper sur les dunes de Bougaïwar pour profiter de ce moment de plénitude.



- Noémie vous emmènera tout en légèreté dans un voyage méditatif avant de partir en silence vers le coucher du soleil pour un moment de contemplation unique sur l'oasis.
- Nous rentrerons ensuite à la kasbah pour dîner autour d'un feu de bois dans le jardin et l'occasion de terminer cette journée par une belle séance de brûlage de peurs et d'intention. Et quand vous lèverez le nez au ciel, la belle voie lactée et sa myriade d'étoiles vous fera probablement de l'œil... c'est ça la magie de l'instant présent dans le désert ! Une soirée enchantée autour du feu et les sens en éveil pour se reconnecter à « *Soi-m'aime !* »

J4 – jeudi 01/05 : CALME ET VOLUPTÉ, DÉSERT DE M'HAMID

Soins du jour : *shaking et étirements / breathwork (2h)*

- Petit-déjeuner aux alentours de 9:00 et Noémie vous proposera ensuite une séance de shaking et d'étirements pour réveiller le corps tout en douceur.
- Et puis, entre flânerie et oisiveté, vous pourrez discuter avec vos hôtes de leur mode de vie traditionnel en symbiose avec la nature et 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.).
- Possibilité de caler dans la matinée une 2^e séance individuelle avec Noémie.
- 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.
- Noémie vous conviera ensuite à une belle séance de breathwork pendant 2 heures. Vous travaillerez avec elle la libération émotionnelle par le souffle.
- 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 – vendredi 02/05 : S'ENFONCER DANS LES PROFONDEURS DU SAHARA JUSQU'À CHEGAGA + BALADE À DROMADAIRES

Soins du jour : *pratiques corporelles d'automassage et étirements / soirée danses et chants autour du feu de camp*

- Aujourd'hui, départ en 4x4 pour une belle journée dans les profondeurs du grand Sahara.
- Mais tout d'abord, après avoir pris le petit-déjeuner, Noémie vous invitera à ses pratiques corporelles de reconnexion à soi (automassage, étirements, etc...), réalisées

les pieds dans le sable pour une reconnexion plus forte avec les éléments naturels qui vous entourent.



- Nous emprunterons ensuite l'ancienne piste caravanière de Tombouctou pour rejoindre l'erg 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 d'explorer le site à votre guise jusqu'au moment du soleil couchant, une parenthèse féérique suspendue dans le temps à ne rater sous aucun prétexte !
- Vous profiterez aussi d'une belle balade à dromadaire pendant 1 heure pour explorer le site sans efforts. Et pour celles et ceux qui craindraient de monter sur un dromadaire, vous pourrez suivre la caravane avec une marche en conscience dans le silence du désert.
- Noémie sera également à votre disposition pour une 3^e séance individuelle sur demande.
- 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 – samedi 03/05 : RETOUR KASBAH MASHALLAH ET JOURNÉE CLÔTURE AUTOUR D'UN ATELIER COUSCOUS

Soins du jour : *pratiques corporelles / cercle de fin / transmutation*

- Petit-déjeuner puis une dernière séance de pratiques corporelles dans le désert.
- Retour à la kasbah 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 !



- Pendant ce temps, Noémie sera à votre disposition pour une dernière séance individuelle.

- On dégustera enfin le fameux couscous tous ensemble, mettant en exergue l'éveil du goût ce soir pour clôturer votre initiation à l'éveil des sens sur une note gourmande et rapporter de merveilleux souvenirs à la maison.

J7 – dimanche 04/05 : RETOUR DIRECT À OUARZAZATE

4h30 de trajet en bus tout confort direction aéroport ou hôtel

- Le retour à Ouarzazate sera assuré par la ligne de bus de la compagnie CTM. Nous vous déposerons à Tagounite pour un départ à 7:10, arrivée Ouarzazate 11:50. Vous voyagerez dans un bus confortable pendant environ 4h30 avec une pause pour vous restaurer en chemin. Nous vous réserverons vos places à l'avance et elles vous seront transmises par mail quelques jours avant le départ du voyage (compris dans le prix du séjour).

- À votre arrivée, des petits taxis seront à votre disposition pour vous rendre directement à l'aéroport (/ex vol pour Marseille à 14:50 avec Ryanair) ou à l'hôtel si vous devez

attendre votre avion le lendemain (/ex vol pour Paris le 5/05 à 10:50 avec Transavia).

- Nous vous proposons de réserver pour vous le même hébergement qu'à votre arrivée pour vous épargner des recherches (option en supplément à cocher sur le formulaire de réservation, dîner compris).

- Pour les participants qui ne reprendraient l'avion que lundi en fin d'après-midi, (/ex vol pour Marseille le 5/05 à 19:00 avec Ryanair) vous pourrez encore profiter gratuitement de la piscine et du jardin dans la journée (libération des chambres avant 11:00, restauration sur place et navette transfert aéroport à disposition sur demande). Ou bien peut-être allez-vous préférer profiter de ce temps libre pour une dernière visite de la région ! (célèbre ksar Aït Ben Haddou classé à l'Unesco /ex, situé à 40 min de Ouarzazate). Nous pourrions vous organiser cette visite en supplément sur demande (à confirmer pendant le séjour et nous régler sur place directement en espèces euros ou dirhams, tarif variable suivant nombre de participants), sinon l'écododge sera aussi à votre service pour vous conseiller sur d'autres visites.

FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION (CLÔTURE AU 28 MARS 2025)

à transmettre par mail à roadtripdesert@gmail.com ou noemie.aupart@hotmail.fr

SÉJOUR ÉVEIL DES SENS DANS LE DÉSERT DU MAROC – 7 JOURS/6 NUITS AVEC NOÉMIE AUPART

DU LUNDI 28 AVRIL AU DIMANCHE 4 OU LUNDI 5 MAI 2025 SUIVANT OPTION

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 **950€**
👉 2 à 5 personnes/chambre

supplément chambre single (30€x4 nuits/6) **120€**
👉 pas de tente single dans le désert

option hébergement Ouarzazate le dimanche 04/05 en demi-pension (dîner compris)
👉 2 à 5 personnes/chambre **50€**

👉 chambre single **80€**

option prolongement du séjour à la kasbah Mashallah en pension complète : **35€** x nbre de jour : ___ = _____ €

PRIX TOTAL DU SÉJOUR EN EUROS :

option séance individuelle avec Noémie (combo hypnose, soin énergétique, libération émotionnelle) **40€**
👉 séance d'1h30 sur commande en plus du programme de base, à régler directement sur place à Noémie

Compris dans le séjour :

- hébergements en pension complète à la kasbah Mashallah chez Saïd et Valérie (avec repas sains et équilibrés) + désert
- un panel complet et varié de séances bien-être avec Noémie
- chauffeur privé transfert Ouarzazate/désert + bus au retour
- visite guidée 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
- hébergement en demi-pension à Ouarzazate le dernier jour (option en supplément + déjeuners sur commande)
- séance tatouages traditionnels au henné en option
- séance individuelle avec Noémie en option
- vos encas et boissons hors repas
- transferts aéroport/hôtel en taxi le 1^{er} et dernier jour
- assistance santé et rapatriement (voir avec compagnie aérienne ou assurance responsabilité civile)
- un pourboire éventuel aux chauffeurs, guides et chameliers qui serait 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

- 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 ensuite transmise par mail 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 au plus tard 30 jours avant le départ.

À

Le / /

Signature

📁 Retrouvez aussi toutes nos p'tites infos utiles pour voyager au Maroc sur :

www.legendesberberes.com/guide-voyage-maroc