

DÉSERT & RENAISSANCE BY ISABELLE

Yoga Trekking & Massage dans le Sahara

Trek nomade, yoga et méditation
au rythme du désert marocain

22 FÉVRIER — 1ER MARS 2027





DÉSERT & RENAISSANCE BY ISABELLE

Huit jours pour suspendre le temps



Un **trek nomade** au cœur du Sahara, rythmé par le **Hatha Yoga** au lever du soleil et le **Yin Yoga** au coucher, entre marche, méditation et massages.

Chaque soir, sous les étoiles, un temps de **pranayama**, de respiration et de **massage des pieds avec Isabelle**, aux côtés de **Catherine** et du guide

Ali.

JOUR 1 — 22 FÉVRIER



Arrivée au Maroc

MARRAKECH → M'HAMID EL GHIZLANE

Départ de **Marrakech** en direction de **M'Hamid El Ghizlane**, aux portes du Sahara. Nous traversons les montagnes de l'Atlas et découvrons progressivement les paysages du Sud marocain : vallées, villages berbères, kasbahs et grands espaces désertiques.

Arrivée à M'Hamid en fin de journée. Installation à **Dar Nomads**, notre maison d'hôtes locale, où nous prenons le temps de nous reposer avant le départ de la caravane.



Départ de la caravane

M'HAMID → SIDI NAJI

Après le petit-déjeuner, nous quittons M'Hamid à pied pour commencer notre aventure dans le désert, avec notre caravane de dromadaires et des nomades locaux. Installation du bivouac et première nuit sous les étoiles.

Au coucher du soleil, **Yin Yoga avec Catherine**. Sous les étoiles, méditation, pranayama et respiration, puis **massage des pieds de 15 minutes avec Isabelle**.



Vers les dunes de Zmila

SIDI NAJI → ZMILA

Au lever du soleil, **Hatha Yoga avec Catherine**. Après le petit-déjeuner, la caravane reprend son chemin vers les **dunes de Zmila**, entre plateaux désertiques et paysages silencieux. Arrivée à Zmila et installation du bivouac.

Au coucher du soleil, **Yin Yoga avec Catherine**, puis **massage des pieds de 15 minutes avec Isabelle**.



Les grandes dunes de Zahar

ZMILA → ERG ZAHAR

Au lever du soleil, **Hatha Yoga avec Catherine**. Nous poursuivons notre marche vers les grandes dunes de l'**Erg Zahar**, l'un des paysages les plus impressionnants de cette partie du Sahara. À l'arrivée, installation du campement au pied des dunes.

Au coucher du soleil, **Yin Yoga avec Catherine**, puis **massage des pieds de 15 minutes avec Isabelle**.



Une journée de vie nomade

AU RYTHME DU DÉSERT

Au lever du soleil, **Hatha Yoga avec Catherine**. Aujourd'hui, la caravane reste sur place : une journée pour découvrir la vie quotidienne dans le désert. Une partie du groupe part chercher de l'eau au puits pour les dromadaires, et nous cherchons du bois pour préparer notre **pain de sable**.

Au coucher du soleil, **Yin Yoga avec Catherine**, puis **massage des pieds de 15 minutes avec Isabelle**.



Retour vers M'Hamid

DERNIÈRE MARCHÉ → M'HAMID EN 4×4

Au lever du soleil, **Hatha Yoga avec Catherine**. Dernière matinée de marche, en direction des dunes d'**Ait Ounir**, avant de quitter la caravane. Dans l'après-midi, retour à M'Hamid en 4×4, avec la possibilité de profiter d'un **hammam traditionnel** et d'un **gommage au savon noir**.

En soirée, **Yin Yoga au coucher du soleil avec Catherine**, puis **massage des pieds de 15 minutes avec Isabelle**.

JOUR 7 — 28 FÉVRIER



M'Hamid : culture et vie locale

KSAR, CUISINE & SOIRÉE MUSICALE

Au lever du soleil, **Hatha Yoga avec Catherine**. Visite de l'ancien **Ksar de M'Hamid**, au cœur de l'oasis, puis déjeuner avec une famille locale. L'après-midi, atelier de pâtisserie marocaine avec des femmes de la communauté.

Au coucher du soleil, **Yin Yoga avec Catherine**. La soirée se termine en musique, puis méditation, pranayama et respiration, et **massage des pieds de 15 minutes avec Isabelle** sous les étoiles.



Retour à Marrakech

M'HAMID → TAMGROUT → MARRAKECH

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route vers Marrakech, avec une étape à **Tamgrout**, célèbre pour son ancienne bibliothèque coranique, sa zaouïa et son artisanat de poterie.

Nous poursuivons ensuite à travers les paysages du Sud marocain et les montagnes de l'Atlas avant de rejoindre Marrakech. Fin de l'aventure.

Qui vous accompagne

Isabelle, Ali et Catherine



Isabelle

Le désert, une rencontre d'âme à âme

Entrepreneure dans le bien-être et accompagnatrice de voyages thérapeutiques, Isabelle vous propose des massages des pieds après les trekkings, un hammam et un massage énergétique holistique oriental personnalisé.



Ali

Guide chamelier & gardien des traditions nomades

Né dans le désert de M'Hamid, Ali guide la caravane à travers les dunes, veille sur chaque bivouac et partage avec vous les gestes et le savoir transmis de génération en génération.



Catherine

Professeure de yoga et formatrice, entre Nantes et l'Inde

Professeure de yoga à Nantes, Catherine anime également des cures et retraites en Inde, mêlant pratique du yoga et soins ayurvédiques. Elle vous accompagne chaque matin en Hatha Yoga et chaque soir en Yin Yoga, au rythme du désert.

Accompagnée par **Isabelle** / Désert & Renaissance By Isabelle / desert-renaissancebyisabelle.com

Accompagné par **Ali**, Dar Nomads / Secrets du désert — nomadimoroccoexperience.com

Accompagnée par **Catherine** / Ayurveda Yoga / www.ayurveda-yoga-nantes.fr

Tarifs & réservation

1333€

PAR PERSONNE · HORS VOL INTERNATIONAL

LE TARIF COMPREND

- Les transferts aéroport
- 2 nuits à Marrakech en riad
- Transport Marrakech ↔ M'Hamid
- Pension complète durant le trek
- Encadrement chamelier & bivouacs
- Hammam et massage avec Isabelle
- Yoga, méditations et cercles de femmes
- Soirée du réveillon à l'Erg Chegaga

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Le billet d'avion international
- Les pourboires
- Déjeuners et dîners libres à Marrakech
- Boissons, sodas et alcools
- L'assurance voyage

Conditions de paiement

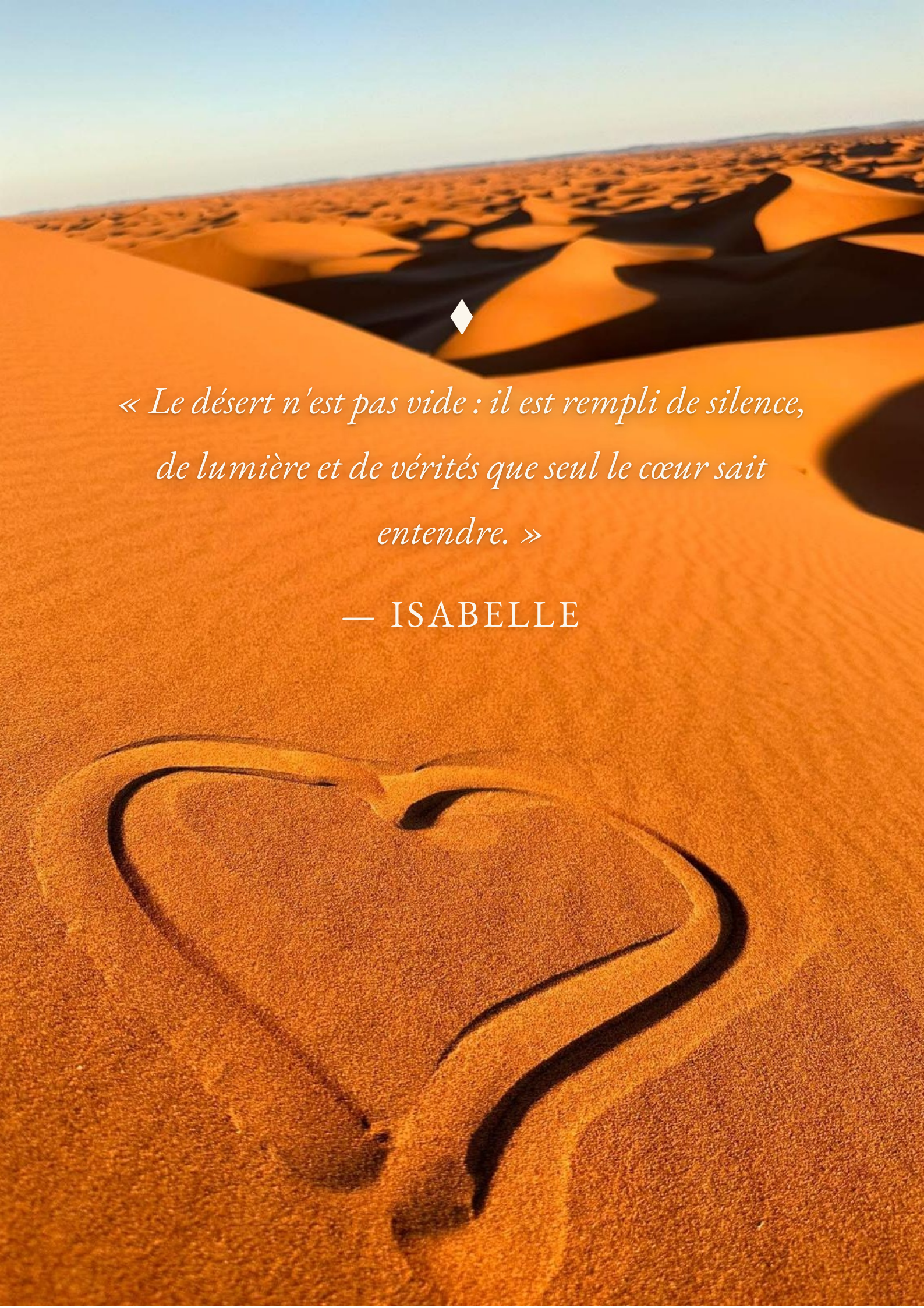
Acompte à la réservation d'un montant de **733€** par virement au nom de Isabelle Hollinger.

Réservation définitive sous condition d'avoir signé les **CGV**.

IBAN : FR76 2823 3000 0164 9492 5007 432 — BIC : REVOFRP2

Solde restant en espèces sur place d'un montant de **600€**.

Réservation par mail : contact@renaissancebyisabelle.com



« *Le désert n'est pas vide : il est rempli de silence,
de lumière et de vérités que seul le cœur sait
entendre. »*

— ISABELLE