

# L'ÉVASION

*Sahara*

BROCHURE 2025

EXPERIENCE



LÀ OÙ L'ESSENTIEL REDEVIENT  
VISIBLE

# L'expérience

“On ne voit bien qu’avec le cœur. L’essentiel est invisible pour les yeux.”

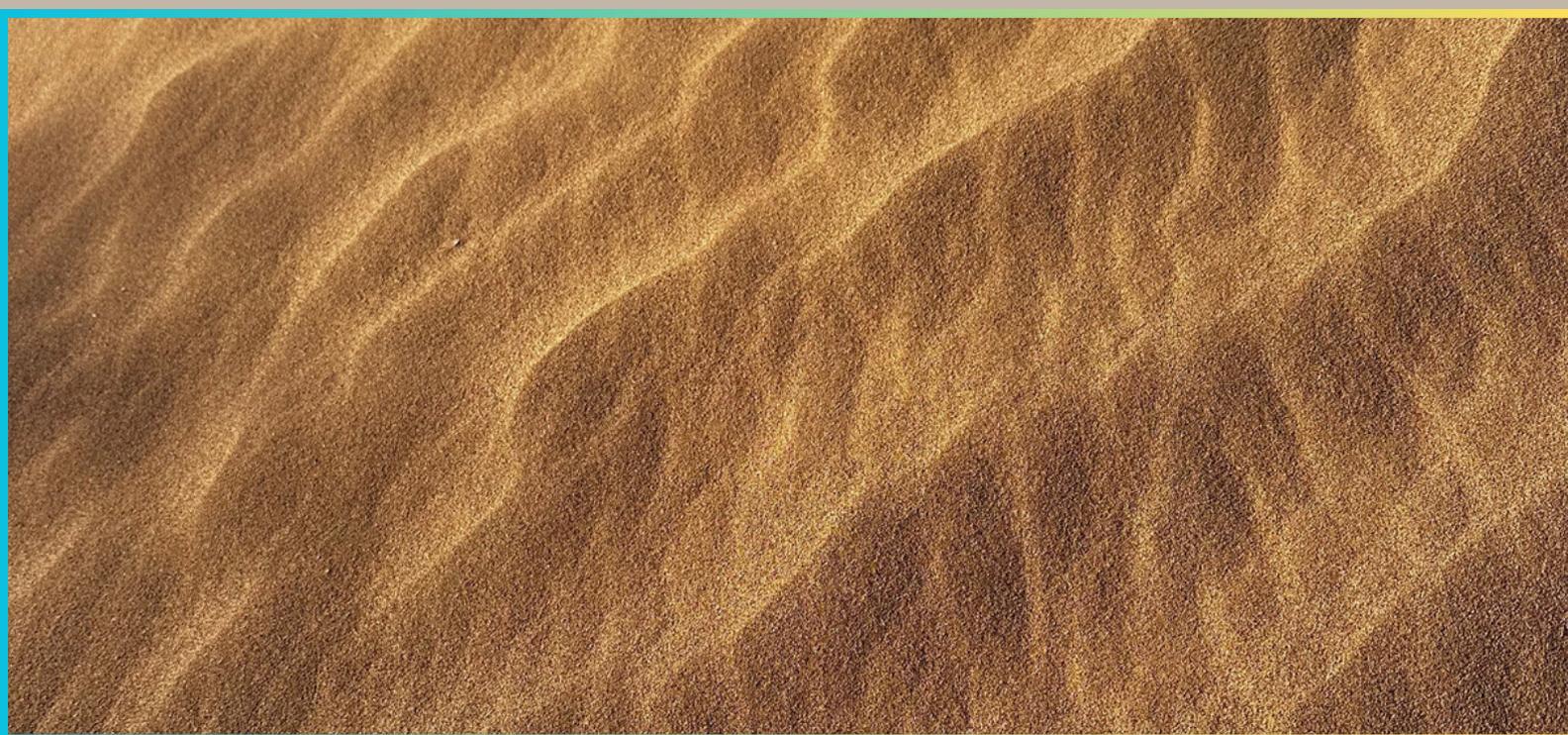
— Antoine de Saint-Exupéry

Dans le silence du désert, l’âme recommence à parler.

Ici, loin du tumulte et des artifices, vous êtes invité à ralentir, respirer profondément et marcher en conscience.

Une enfant du désert, fille de nomades, vous ouvre les portes de ses terres natales, porteuses de récits, de sagesse et de beauté brute.

Évasion Sahara est un chemin vers votre centre, dans l’un des rares lieux encore préservés et dépollués du monde.

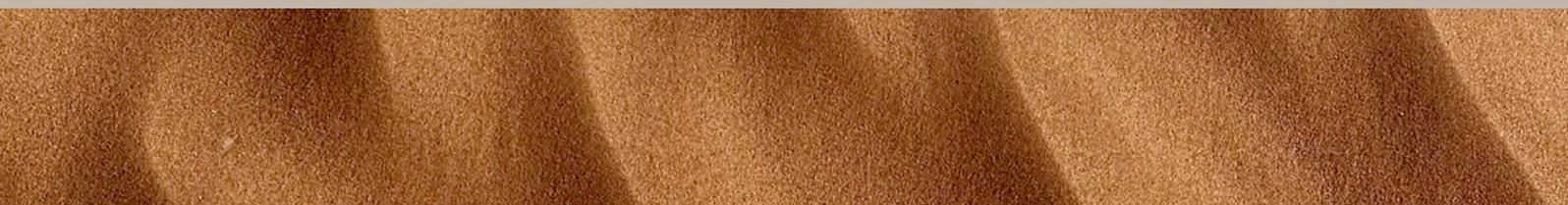


"Quand quelque chose vibre, les électrons de l'univers entier résonnent avec lui. Tout est connecté. La plus grande tragédie de l'existence humaine est l'illusion de la séparation."

Einstein



L'aventure débute sous le ciel étoilé du désert, dans un bivouac luxueux où le confort rencontre l'authenticité. Vous y rencontrerez les femmes ou les hommes Nomades, gardiennes et gardiens de la mémoire tribale. Autour du feu, leurs récits et chants résonneront dans une ambiance féérique et intime. Ces instants privilégiés seront agrémentés d'ateliers de henné, où vous découvrirez cet art millénaire.





SILENCE - PRÉSENCE - PURETÉ

# Une retraite rare et authentique

Guidés par Dounia et les nomades du Sud marocain, vous découvrez un art de vivre fait de silence, d'écoute et de gestes simples.

Vous dormez sous les étoiles, marchez entre les dunes, partagez des veillées autour du feu, dégustez une cuisine nourrissante et découvrez les secrets des plantes médicinales du désert.

# LES PRATIQUES QUI TRANSFORMENT

## QIGONG ET MOUVEMENTS DOUX

Harmoniser l'énergie vitale, libérer les tensions, retrouver vitalité et fluidité.

## RESPIRATION CONSCIENTE (BREATHWORK)

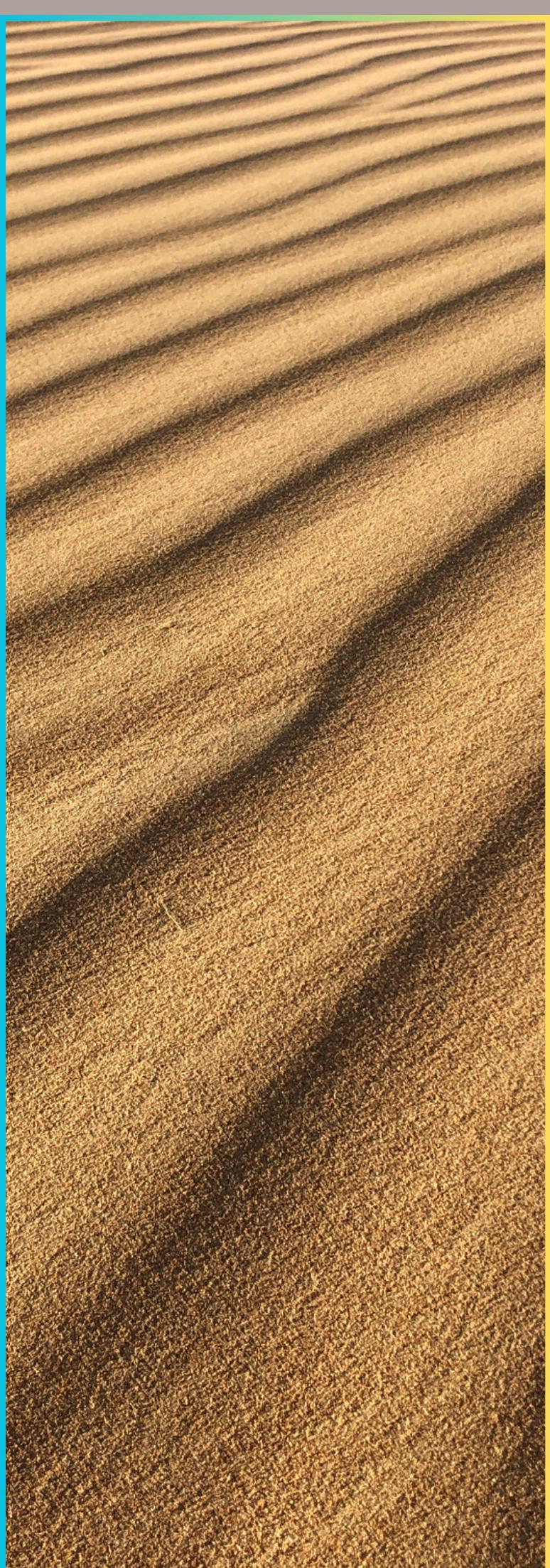
Relâcher le mental, équilibrer les émotions, retrouver la paix intérieure.

Toutes les pratiques sont accessibles à tous, sans prérequis.

(Les bienfaits sont reconnus et soutenus par de nombreuses études scientifiques.)

## LES BIENFAITS QUE VOUS EMPORTEREZ

- Clarté mentale et détente profonde
- Vitalité accrue et sommeil réparateur
- Réduction du stress et des tensions
- Ouverture intérieure et regain d'inspiration
- Sentiment d'unité entre corps, esprit et nature



ISSUE 01

Ici, le temps *n' existe pas.*



# PROGRAMME DE LA RETRAITE (7 JOURS / 6 NUITS)

## Jour 1

Transfert depuis Marrakech, accueil au bivouac fixe, première soirée sous les étoiles.

## Jours 2 à 5

Marche douce (2h30 à 3h30/jour), bivouac itinérant, pratiques quotidiennes de souffle, qigong et bains sonores.

## Jour 6

Marche vers la Dune Hurlante, intégration, retour au bivouac fixe, cercle de clôture autour du feu.

## Jour 7

Retour à Marrakech.







# ILS EN PARLENT...

« Le mot qui résonne est silence, encore et toujours.  
Gratitude aux milliards d'étoiles et au sable  
guérisseur. »

David

« Sensation d'un avant et d'un après... nourrie de  
quelque chose d'indéfinissable, davantage reliée.

Les mots qui résonnent encore : instant présent,  
calme, silence, simplicité.

La beauté naît de l'authenticité, pas de la perfection.  
»

Claudine

« Ce voyage dans le Sahara m'a portée pendant des  
mois et des mois.

Il y a eu un avant et un après.

Merci encore pour ce fabuleux voyage. »

Margot





**Les sons sont à  
l'origine de  
tout. En  
chantant ces  
sons, nous  
entendons d'où  
nous venons.**

FMD



# Informations pratiques

Tarif : 790 € TTC

Groupe intime semi-privé :  
7 à 14 personnes

## Inclus :

- 6 nuits en bivouac (fixe et itinérant)
- Repas, encadrement, pratiques quotidiennes
- Transfert Marrakech - désert aller/retour

## Non inclus :

- Vols internationaux
- Nuits à Marrakech avant/après la retraite
- Transferts personnels aéroport/riad

SANTÉ ET PLAISIR

U CAN

TOUT PART DE TOI

SANS TOI, LE FILM N'EXISTE  
PAS

A photograph of a desert landscape with rolling sand dunes under a sunset sky. The sky is a mix of orange, pink, and light blue. The dunes are a warm, golden-brown color. In the foreground, there are some tracks in the sand.

# BREATHE

Contacts :

0033769489008

[wellnessspace@gmail.com](mailto:wellnessspace@gmail.com)

Pour toutes vos questions