

# L'ÉVASION

# Sahara

BROCHURE 2024

EXPERIENCE



UNE EXPÉRIENCE UNIQUE ET  
AUTHENTIQUE AU CŒUR DU DÉSERT  
MAROCAIN

# L'EXPERIENCE

---

## De retour aux sources pour honorer la tradition nomade

Dans un monde où la vitesse et la modernité dictent souvent nos vies, il est des expériences qui nous rappellent l'importance de nos racines et de la simplicité. "L'évasion Sahara" incarne parfaitement ce retour aux sources, où une enfant du désert, originaire d'un peuple nomade, vous invite à redécouvrir les terres de ses ancêtres.

Issue en partie d'une famille de Nomades nés et élevés dans la splendeur austère et majestueuse du Sahara, elle a grandi en harmonie avec la nature, suivant les chemins tracés par ses ancêtres. Chaque grain de sable, chaque dune, chaque souffle de vent raconte une histoire ancienne, une histoire qu'elle porte en elle avec fierté et amour.

Aujourd'hui, elle a choisi de partager cette richesse culturelle et naturelle avec ceux qui souhaitent vivre une expérience unique, alliant santé et plaisir.

Évasion Sahara c'est une immersion profonde et poétique au cœur du Sahara marocain, une odyssée unique qui vous enveloppe des traditions et du mode de vie des nomades. Plus qu'un simple voyage, c'est une échappée pour redécouvrir votre essence intérieure.

Guidés par les Nomades, vous plongerez dans un univers séculaire, où le respect de la nature et les coutumes ancestrales rythment chaque instant. Cette expérience vous offrira une nouvelle perspective sur la vie, loin des tumultes et de l'agitation moderne. Vivre avec les nomades, c'est embrasser leur cadence, percevoir leur harmonie avec l'environnement et partager leurs activités quotidiennes.



"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



LET GO



L'évasion Sahara n'est pas qu'un simple voyage, c'est un véritable pèlerinage vers un mode de vie ancestral. Loin du tumulte urbain, cette aventure vous transporte au cœur du désert, là où le temps semble s'être arrêté. Ici, l'authenticité et la simplicité règnent en maîtres. En compagnie de ces guides exceptionnels, vous découvrirez les secrets du mode de vie nomade : l'importance du respect de la nature, la sagesse des anciens, et les traditions séculaires transmises de génération en génération.

# Le Voyage sensoriel Unique



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.

L'ÉVASION  
**L'ÉVASION**  
L'ÉVASION

ISSUE 01

Ici, le temps *n' existe pas.*



# MIEUX ETRE

## LA SANTÉ EST AUSSI ICI CÉLÉBRÉE GRÂCE À VOUS

L'Évasion Sahara ne s'arrête pas à la découverte culturelle. C'est aussi une invitation à un voyage intérieur. À travers des pratiques de respiration, de qigong et de mouvements, vous serez guidés vers une reconnexion profonde avec votre être. Ces techniques ancestrales, associées à la quiétude et à la majesté du désert, favorisent une introspection et un ressourcement intenses.

Les vastes étendues de sable doré, le silence apaisant et la beauté brute du paysage créent un cadre idéal pour la méditation et la contemplation. L'Évasion Sahara, c'est l'opportunité de se perdre dans l'immensité du désert pour mieux se retrouver, de redécouvrir l'essentiel, guidé par la sagesse et la simplicité des nomades.

Venez vivre une évasion inoubliable, où chaque souffle, chaque mouvement et chaque rencontre vous rapprochent un peu plus de votre véritable essence. Au cœur du Sahara marocain, laissez-vous transporter par la magie du désert et l'authenticité des traditions nomades. Évasion Sahara vous promet une expérience exclusive et transformative, bien au-delà des sentiers battus du tourisme traditionnel.



# LES BIENFAITS DU QIGONG AU SAHARA : UNE SYNERGIE UNIQUE CONFIRMÉE PAR LA SCIENCE

Le Qigong, une pratique ancestrale chinoise, combine des mouvements doux, la respiration et la méditation pour harmoniser l'énergie interne du corps. Lorsqu'elle est pratiquée dans le cadre majestueux et serein du Sahara marocain, cette discipline millénaire offre des bienfaits amplifiés, soutenus par des études scientifiques.

## Réduction du Stress et de l'Anxiété

La pratique régulière du Qigong est reconnue pour réduire significativement le stress et l'anxiété. Une étude publiée dans la revue *\*Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine\** a montré que le Qigong peut diminuer les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, et améliorer l'état mental général des pratiquants. Le désert du Sahara, avec son immensité silencieuse et apaisante, renforce cet effet, permettant une relaxation profonde et une réduction du stress bien plus marquée que dans un environnement urbain.

## Amélioration de la Santé Cardiovasculaire

D'autres recherches\* ont révélé que le Qigong peut aider à abaisser la pression artérielle et à améliorer la santé cardiovasculaire. L'air pur et la tranquillité du Sahara offrent un cadre idéal pour maximiser ces bienfaits. La combinaison de l'exercice physique doux et de la méditation dans un environnement naturel aide à réguler le rythme cardiaque et à favoriser une meilleure circulation sanguine.

## Renforcement du Système Immunitaire

Une étude parue dans *\*Frontiers in Immunology\** a démontré que le Qigong stimule le système immunitaire en augmentant la production de cellules immunitaires et en améliorant leur efficacité. Le climat désertique du Sahara, souvent perçu comme hostile, est en réalité un environnement exempt de nombreux polluants présents dans les zones urbanisées, ce qui favorise un renforcement encore plus significatif du système immunitaire.





## Augmentation de la Vitalité et de l'Énergie

Le Qigong est souvent pratiqué pour augmenter la vitalité et l'énergie interne, ou "Qi". Une étude\* a montré que les participants ayant pratiqué le Qigong pendant huit semaines ressentaient une amélioration notable de leur énergie et de leur bien-être général. L'énergie unique du désert du Sahara, avec ses vastes étendues et son atmosphère pure, amplifie cette sensation de revitalisation, offrant aux pratiquants une expérience encore plus enrichissante.

## Soutien à la Santé Mentale et à la Clarté d'Esprit

Le Qigong favorise également la clarté mentale et l'équilibre émotionnel. Pratiquer le Qigong dans le désert, où les distractions sont minimales et où la beauté naturelle inspire une contemplation profonde, permet de renforcer ces bienfaits et d'atteindre un état de clarté mentale et de paix intérieure plus durable.

En pratiquant le Qigong au cœur du Sahara marocain, vous bénéficiez non seulement des effets positifs bien documentés de cette discipline, mais vous les amplifiez grâce à l'environnement unique et serein du désert. Le calme, l'air pur et la beauté naturelle du Sahara créent une synergie parfaite avec le Qigong, offrant une expérience de transformation profonde pour le corps et l'esprit.

### \*\*Sources :\*\*

1. Lee, M.S., et al. (2011). *Effects of qigong on anxiety, depression, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis.* \*Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.\*
2. Yeh, G.Y., et al. (2008). *Qigong and Tai Chi for cardiovascular health: a systematic review.* \*Journal of the American Heart Association.\*
3. Oh, B., et al. (2010). *The effects of qigong on immune responses: a systematic review.* \*Frontiers in Immunology.\*
4. Sancier, K.M. (1996). *Medical applications of qigong and emitted qi on humans, animals, cells, and plants: review of selected scientific studies.* \*Journal of Alternative and Complementary Medicine.\*
5. Wang, C.W., et al. (2013). *The effect of Qigong on psychological well-being: a systematic review.* \*The Journal of Alternative and Complementary Medicine.\*



Breathe...

Breathe

Au-delà de la découverte culturelle, l'Evasion Sahara place un accent particulier sur le bien-être. En effet, vivre dans le désert nécessite une compréhension profonde de la santé et de la survie. Les nomades ont toujours su tirer profit des ressources naturelles pour maintenir leur corps et leur esprit en harmonie. Vous aurez l'occasion de participer à des activités physiques en plein air, comme la randonnée sur les dunes ou le yoga/qigong au lever du soleil, qui vous permettront de renouer avec votre corps dans un cadre exceptionnel.

De plus, la cuisine nomade, à base d'ingrédients locaux et naturels, vous sera proposée. Chaque repas sera une célébration des saveurs authentiques du désert, préparé avec soin et dans le respect des traditions culinaires locales. Les plantes médicinales du désert, utilisées depuis des siècles pour leurs vertus curatives, vous seront également présentées, offrant une approche naturelle de la santé.



JE RESPIRE  
OÙ TU  
PALPITES

*Victor Hugo*

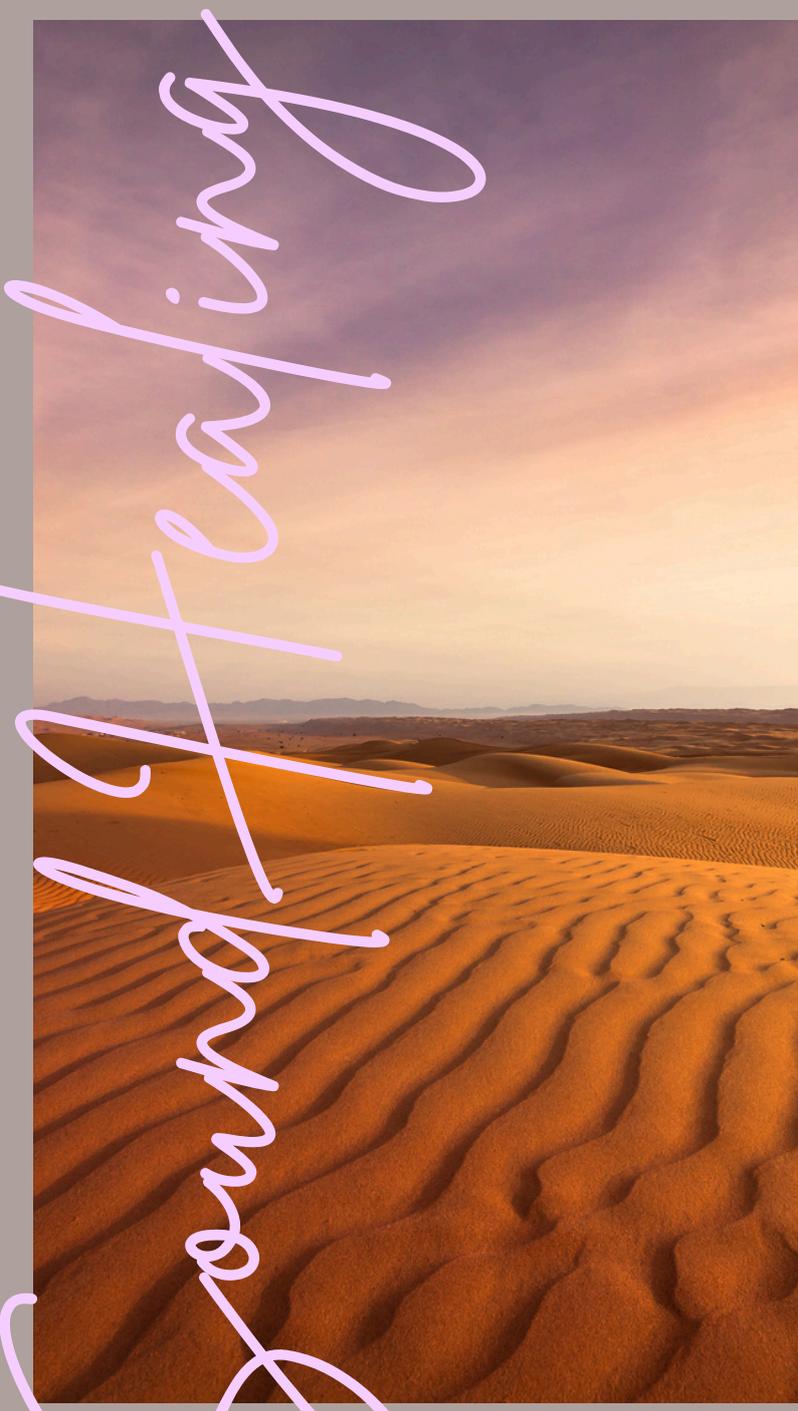
## LES BIENFAITS DU BREATHWORK

Le breathwork, ou travail de respiration, est une pratique ancienne qui offre de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. En prenant le temps de se concentrer sur sa respiration, on peut réduire le stress, améliorer la concentration et même renforcer le système immunitaire. Les techniques de breathwork peuvent aider à calmer l'esprit, à libérer les tensions et à favoriser un sentiment de bien-être général. Le breathwork, ou travail sur la respiration, a suscité un intérêt croissant pour ses bienfaits sur la santé mentale et physique. Une étude notable publiée dans *\*Frontiers in Psychology\** en 2020 par Sutanto et ses collègues a examiné les effets du breathwork sur la santé globale des participants.



En pratiquant régulièrement le breathwork, on peut apprendre à mieux gérer ses émotions et à se connecter plus profondément avec soi-même.





# Sound Healing

Energy transfer is real. Stop letting people who are at war with themselves lower your vibration. It's a must you protect your peace. Your happiness is essential. Your self-care is a necessity. Your mental health should always be a priority over any friendship or relationship.

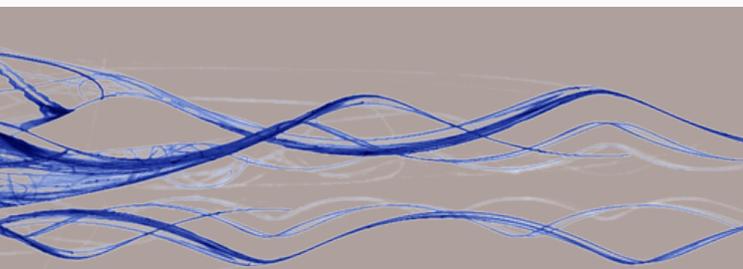
Cette pratique de guérison par le son, combinée à des exercices de respiration, ouvre des sphères de conscience et des chemins intérieurs permettant d'explorer et de décupler ses potentiels et sa force intérieure, tout en favorisant une connexion plus profonde à soi-même. Découvrez cette technique millénaire qui transforme la vie, renforce la connexion à soi et aide à dépasser ses limites.

Ce mode de vie, qui valorise la conscience du souffle et l'expression sonore issue de savoirs anciens validés par la science, mène à l'accomplissement personnel. Au cœur de la matière, tout vibre : les cordes, les pierres, les cristaux, l'eau, l'air, les arbres, les plantes, les fleurs, les étoiles et même les trous noirs. Les plantes chantent et les animaux communiquent par des vibrations.

Le cerveau émet des ondes, les médicaments agissent par la vibration de leurs molécules, et les pensées ainsi que les intentions sont également des vibrations. L'ADN, la Terre et toutes les planètes vibrent, formant une symphonie cosmique. Le son peut purifier l'eau, chauffer, tuer des cellules cancéreuses, faire léviter des objets, créer du silence, couper des pierres, briser des murs et même éteindre un incendie.

Reconnectez-vous à votre essence où corps et esprit fusionnent avec l'énergie créatrice au fil des saisons et des cycles naturels. Développez votre pouvoir de guérison en laissant le souffle, la vibration et le son vous guider. Tous nos organes, os et tissus ont leur propre vibration, tout comme les battements de cœur et les ondes cérébrales.

Fabien Maman, le père de la médecine vibratoire, a travaillé dans les années 80 avec l'équipe du CNRS pour démontrer les effets du son sur les cellules vivantes. Ses recherches prouvent que les ondes sonores peuvent modifier la structure des molécules et harmoniser leur alignement, confirmant ainsi le pouvoir thérapeutique du son.



## SONS

Le principe est que toutes vos cellules vibrent à une fréquence naturelle qui leur est propre. Lorsque l'harmonie existe, votre corps fonctionne de façon optimale. Néanmoins ces vibrations peuvent être influencées et perturbées en fonction de vos émotions, votre alimentation, votre sommeil et plus généralement tout votre mode de vie.



## VIBRATIONS

L'intérêt pour la sonothérapie a grandi exponentiellement ces dernières années dans différents milieux médicaux et les études se multiplient pour comprendre tous les bienfaits de ces thérapies encore peu connues et dont de nombreuses personnes vantent les bénéfices sur la santé, le bien-être, le sport et bien d'autres domaines.

Les massages sonores et bains de gong individuels ou collectifs ont des effets puissants sur toutes les fréquences de ton corps. Quel que soit votre objectif, apaiser votre esprit, dynamiser votre corps, stimuler votre système immunitaire... retrouver une harmonie vibratoire sera un atout non négligeable.

## FREQUENCES

Lorsqu'un déséquilibre apparaît, des troubles physiques, émotionnels, énergétiques peuvent s'installer.

La sonothérapie a pour but de permettre à votre corps de retrouver cette harmonie ainsi que son fonctionnement optimal en le faisant à nouveau vibrer à sa fréquence naturelle.

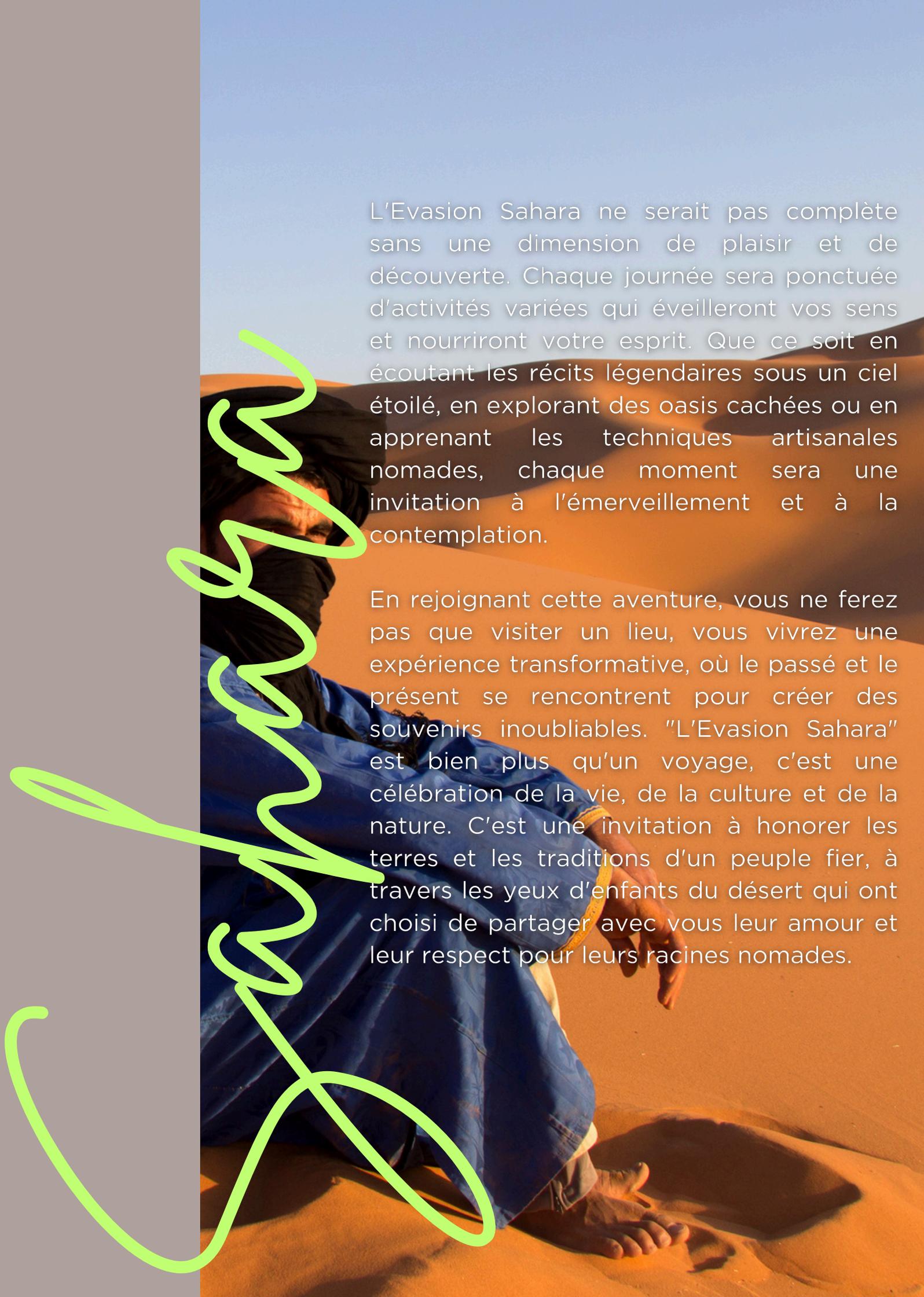


**Les sons sont à  
l'origine de  
tout. En  
chantant ces  
sons, nous  
entendons d'où  
nous venons.**

**FMD**

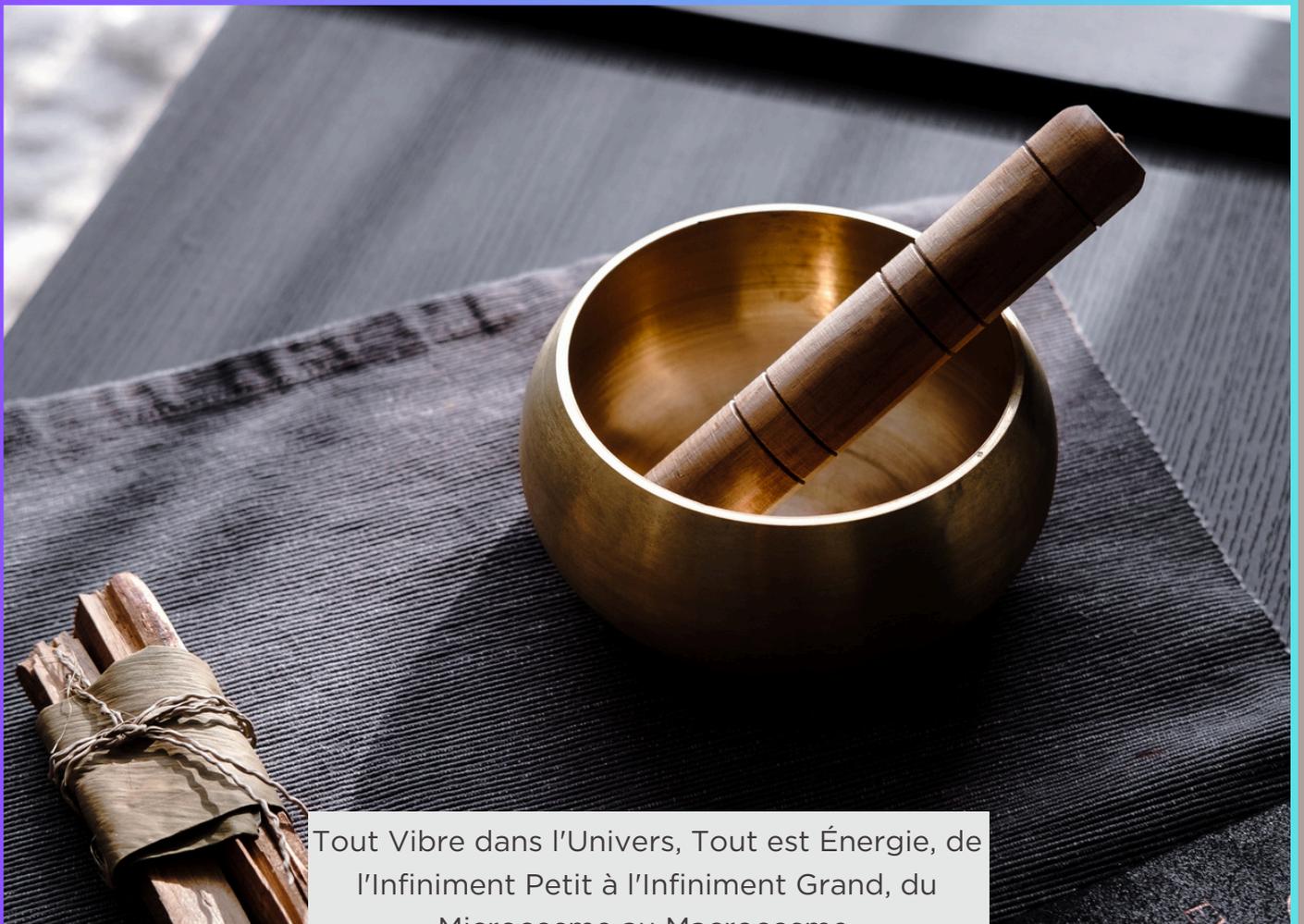
@instadoudou

FMD

A person wearing a blue tunic and a black headscarf is sitting on a sand dune in the Sahara desert. The person is looking towards the camera. The background shows rolling sand dunes under a clear blue sky. A large, stylized green signature is overlaid on the left side of the image.

L'Évasion Sahara ne serait pas complète sans une dimension de plaisir et de découverte. Chaque journée sera ponctuée d'activités variées qui éveilleront vos sens et nourriront votre esprit. Que ce soit en écoutant les récits légendaires sous un ciel étoilé, en explorant des oasis cachées ou en apprenant les techniques artisanales nomades, chaque moment sera une invitation à l'émerveillement et à la contemplation.

En rejoignant cette aventure, vous ne ferez pas que visiter un lieu, vous vivrez une expérience transformative, où le passé et le présent se rencontrent pour créer des souvenirs inoubliables. "L'Évasion Sahara" est bien plus qu'un voyage, c'est une célébration de la vie, de la culture et de la nature. C'est une invitation à honorer les terres et les traditions d'un peuple fier, à travers les yeux d'enfants du désert qui ont choisi de partager avec vous leur amour et leur respect pour leurs racines nomades.



Tout Vibre dans l'Univers, Tout est Énergie, de  
l'Infiniment Petit à l'Infiniment Grand, du  
Microcosme au Macrocosme.

Einstein



SANTÉ ET PLAISIR

U CAN

TOUT PART DE TOI

SANS TOI, LE FILM N'EXISTE  
PAS

Traditional Chinese Medicine  
Gong Bath  
Sound Healing  
Breathwork  
Ice healing  
PRIVATE - BUSINESS  
dounia.valentie@gmail.com  
www.douniavalentie.com  
00337 69 48 90 08  
@instadoudou



**BREATHE**

YOU ARE ALIVE

*Du Sahara à l'Océan, il n'y a qu'un pas...*