

RETRAITE AU Maroc dans le désert

DU 20 AU 28 FÉVRIER 2027

PROGRAMME

Plongez au cœur du désert pour une semaine hors du temps, dédiée à la reconnexion à soi et à la joie.

Yoga, hypnose, danse, méditation et marche méditative, chaque journée devient une invitation à ralentir, ressentir et s'aligner.

Des cercles de partage et des guidances personnalisées viendront soutenir ce voyage intérieur, dans un cadre naturel puissant et apaisant, propice à la transformation et à l'éveil de l'âme

1

SAMEDI 20 FÉVRIER

Arrivée au Maroc



- Départ de Nice 18h45
- Arrivée à l'aéroport à 1h00 (Royal Air Maroc)
- Transfert vers Zagora (environ 3h)
- Arrivée à l'hôtel vers 5h00
- Installation et repos



2

DIMANCHE 21 FÉVRIER

Accueil & découverte



- Matin : repos et piscine
- Fin de matinée : cercle de présentation
- Après-midi : découverte de Zagora et achat d'un chèche pour le désert
- Soir : atelier de relaxation et séance d'hypnose



3

DU LUNDI 22 AU JEUDI 25 FÉVRIER (4 jours/ 4 nuits)

Immersion dans le désert



- Étirements yoga
- Petit déjeuner
- Marche dans le désert 2h30 à 3h sur les chemins de sable et de roches
- Déjeuner
- Temps de repos / sieste
- Thé, goûter
- Installation du campement pour la nuit (toilette aux lingettes)
- Ateliers surprise, laissez vous surprendre
- Temps de partage
- Méditation, coucher du soleil
- Dîner sous les étoiles
- Soirée d'échange et pratique bien-être



6

VENDREDI 26 FÉVRIER

Retour à l'hôtel



- Retour en fin de matinée
- Douche et installation
- Après-midi libre : repos et piscine
- Journée "off"



7

SAMEDI 27 FÉVRIER

Dernière journée



- Yoga matinal
- Balade à Zagora et temps libre pour le shopping
- Déjeuner
- Temps de repos
- Cercle de clôture de la retraite



8

DIMANCHE 28 FÉVRIER

Retour



- Départ de l'hôtel à 5h00 pour le transfert vers l'aéroport
- Vol à 10h10
- Retour à Nice à 17h45



Olivia Falavel

Yoga & joie du corps

+33 6 60 74 33 68

oliviafalavel@gmail.com



Alexandra Dréano

Hypnopraticienne & alchimiste de l'être

+33 6 33 79 39 04

alexandra.dreano@orange.fr