



L'Oasis
des Elles
VOYAGES • BIEN-ÊTRE • SÉCURITÉ

Voyage 100% retour à l'essentiel

Une expérience inoubliable au Maroc pour ralentir,
respirer et revenir à soi.

9 jours / 8 nuits

du 2 au 10 octobre 2026

Marrakech - M'Hamid - Erg Chegaga

L'esprit du séjour

Je m'appelle Céline. Je suis passionnée par le cheminement intérieur, l'humain et la puissance des expériences qui transforment vraiment.

Avec L'Oasis des Elles, je crée des espaces où l'on peut ralentir, retrouver de la clarté, déposer ce qui pèse et revenir à l'essentiel.



Pourquoi ce voyage ?

Parce qu'à certains moments, continuer à tenir debout ne suffit plus. Il faut s'arrêter, respirer, sentir, écouter. Dans le désert, le mental baisse le volume. Le corps parle. Le cœur reprend sa place.

**Ici, tu ne viens pas remplir ton agenda.
Tu viens faire de la place.**

Une parenthèse pour te reconnecter à toi, à ton souffle, à ton intuition et à ce qui demande à être allégé.

1 Hypnose en pleine nature

Des séances guidées pour explorer, apaiser et intégrer.

2 Méditations & écriture

Des temps de présence, de silence et de reconnexion.

3 Désert & bivouacs

Des nuits sous les étoiles, loin du bruit et du trop-plein.

4 Trek accessible

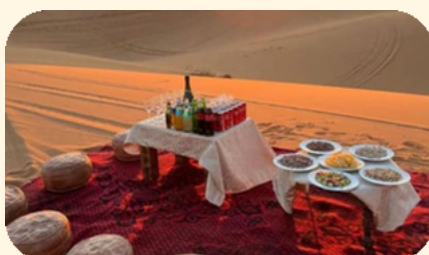
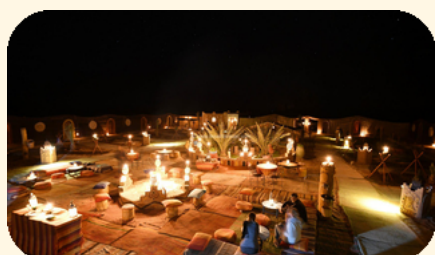
2h30 à 3h30 de marche par jour, ajustées selon le groupe.

5 Partages autour du feu

Des échanges vrais, simples, sans masque.

6 Vie locale

Kasbahs, coopératives féminines et déjeuner chez l'habitant.



Tarif séjour

1 200 €

par personne

Option confort

+ 300 €

chambre seule selon disponibilité

Ce qui est compris

- Accompagnement de Céline pendant tout le séjour.
- Transferts et transports sur place : minibus et 4x4.
- Nuits en chambre partagée, riad, maison d'hôtes et bivouacs.
- Tous les repas + eau, du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier.
- Guides locaux, chameliers et dromadaires pendant le trek.

Non compris

- Vol aller-retour.
- Assurance voyage / rapatriement et assurance annulation.
- Visites ou dépenses libres à Marrakech.
- Boissons hors eau, vin et extras personnels.
- Pourboires : prévoir environ 30 €.

Échéancier de règlement

- 200 € à l'inscription pour confirmer la réservation, par virement de préférence ou par chèque.
- 500 € au plus tard le 2 septembre 2026 (+ 100 € si chambre seule).
- 500 € à remettre sur place au prestataire Désert Bivouac (+ 200 € si chambre seule).
- En cas d'annulation, les 200 € d'arrhes ne sont pas remboursés. Après le 2 septembre, remboursement partiel selon les conditions des hébergements et prestataires.

Itinéraire en un coup d'œil

Du tumulte coloré de Marrakech au silence de l'Erg Chegaga, le séjour alterne route, immersion locale, trek doux, bivouacs et pratiques de reconnexion.

Ven. 2 oct.

Vol pour Marrakech

Arrivée, installation au riad, première soirée ensemble.

Sam. 3 oct.

Départ pour M'Hamid

Atlas, Aït Ben Haddou, route des oasis, premier bivouac.

Dim. 4 oct.

M'Hamid

Méditation, hypnose, vie locale et déjeuner chez l'habitant.

Lun. 5 au mer. 7

Trek dans le désert

Marche douce, dromadaires, camp nomade, nuits sous les étoiles.

Mer. 7 oct.

Erg Chegaga

Second bivouac au pied des grandes dunes.

Jeu. 8 oct.

Dunes Chegaga

Pleine présence, ascension de la dune, coucher de soleil.

Ven. 9 oct.

Retour Marrakech

Piste de l'Oued Draa, lac Iriqui, clôture au riad.

Sam. 10 oct.

Retour France

Petit-déjeuner puis transfert aéroport.



1

Vol pour Marrakech

VENDREDI 2 OCTOBRE



ARRIVÉE

- Arrivée à Marrakech.
- Accueil et premier contact avec le groupe.

APRÈS-MIDI

- Installation au riad dans la Médina.
- Temps libre pour ressentir l'ambiance de la ville.

SOIR

- Dîner ensemble au riad.
- Ouverture douce du séjour.

Tu poses la valise. Et déjà, quelque chose en toi commence à ralentir.

2

Départ pour M'Hamid

SAMEDI 3 OCTOBRE



MATIN

- Petit-déjeuner au riad.
- Départ matinal vers le Sud, par les montagnes de l'Atlas.
- Visite guidée de la kasbah d'Aït Ben Haddou, classée UNESCO.

APRÈS-MIDI

- Déjeuner près d'Aït Ben Haddou.
- Traversée des villages oasis : Ouarzazate, Zagora, Tamegroute.

SOIR

- Arrivée à M'Hamid El Ghizlane, porte du désert.
- Transfert en 4x4 vers le premier bivouac.
- Dîner sous les étoiles.

3

M'Hamid

DIMANCHE 4 OCTOBRE



MATIN

- Lever de soleil et méditation douce.
- Petit-déjeuner au bivouac.
- Hypnose d'exploration intérieure.
- Visite de kasbahs et coopératives féminines.

APRÈS-MIDI

- Déjeuner chez l'habitant.
- Temps d'intégration et de repos.

SOIR

- Retour au camp.
- Soirée traditionnelle, musique, feu et ciel étoilé.

Le désert ne force rien. Il crée l'espace pour que l'essentiel remonte.

4-6 Trek dans le désert



Trois jours au rythme du désert

- Accompagnées par un guide local, des chameliers et des dromadaires, nous partons pour une immersion au cœur du Sahara.
- Chaque jour, nous marcherons environ 2h30 à 3h30, à notre rythme. La durée pourra être adaptée selon la météo et l'énergie du groupe.
- Un dromadaire restera disponible pour les participantes qui souhaitent faire une pause en cours de route.
- À la mi-journée ou en fin d'après-midi, installation du camp nomade au cœur des dunes.
- Les après-midis et les soirées seront dédiées à la détente : méditation, contemplation, lecture, hypnose, libération émotionnelle et temps de partage.
- Deux nuits en bivouac au cœur des dunes.

Ici, le programme existe. Mais le vrai guide, c'est le rythme du groupe, le vent et le silence.



**Le désert ne demande rien.
Il t'offre le silence et
l'espace pour te retrouver.**

Ici, rien à forcer. Le désert
t'apprend le lâcher-prise. Tu
t'abandonnes à ce qui est, en
confiance.



Chaque pas est une rencontre
avec toi-même. Tu reviens à
ton corps, à ses sensations, à
sa sagesse.

6

Fin de trek - Erg Chegaga

MERCREDI 7 OCTOBRE



MATIN

- Lever du soleil.
- Méditation douce sous forme d'hypnose et d'auto-hypnose.
- Marche matinale.

APRÈS-MIDI

- Départ en 4x4 après le déjeuner.
- Route vers le second bivouac, à environ 60 km de M'Hamid.
- Arrivée au pied des grandes dunes de l'Erg Chegaga.

SOIR

- Installation au camp.
- Soirée traditionnelle, musique, feu, ciel étoilé.

Chegaga : des vagues de sable figées par le vent, un océan de silence doré.

7

Dunes Chegaga

JEUDI 8 OCTOBRE



MATIN

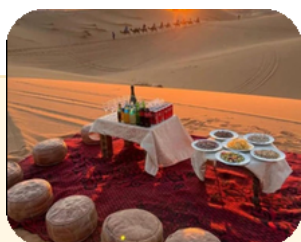
- Activités libres et guidées dans les dunes.
- Lever du soleil.
- Sandboard / glisse sur les dunes selon envie.
- Libération émotionnelle en douceur.

APRÈS-MIDI

- Déjeuner au bivouac.
- Pratiques de pleine présence.
- Connexion au souffle et méditation.
- Ascension de la grande dune pour le coucher du soleil.

SOIR

- Dîner au Désert Bivouac Chegaga.
- Dernière nuit au cœur des dunes.



8

Retour Marrakech

VENDREDI 9 OCTOBRE



MATIN

- Petit-déjeuner.
- Départ en 4x4 par la piste de l'Oued Draa asséché.
- Passage par le lac Iriqui pour rejoindre Foug Zguid.

APRÈS-MIDI

- Suite du trajet en minibus jusqu'à Marrakech via Tazenakht.
- Pausas photos et déjeuner sur la route.

SOIR

- Dîner et nuit au riad Kechmara.
- Temps d'échange pour clôturer le séjour.

9 Retour France



Matin

- Petit-déjeuner au riad.
- Transfert à l'aéroport pour le vol retour vers la France.

Certaines parenthèses sont si belles qu'on aimerait ne jamais les refermer.

Alors, garde l'écho de cette magie. Un jour de plus. Un instant encore.