



SÉJOUR RESSOURCEMENT AU MAROC

DU 30/11 AU 07/12/25

1 SEMAINE D'ÉVASION DANS LE DÉSERT
ALLER/RETOUR MARRAKECH

soigneusement élaboré par **Légendes berbères**,
organiseurs de voyages authentiques et durables
au Maroc, et **Cédric Schaefer**, préparateur mental

Séjour axé sur la libération des tensions physiques et mentales pour apprendre à s'accueillir tel que l'on est afin de mieux se réaliser

PROGRAMME SUR 8 JOURS/7 NUITS EN PENSION COMPLÈTE

👉 Départ assuré à partir de 5 participants | maximum 12

👉 Transport avec chauffeur privé aller/retour Marrakech

- ✓ **1^{er} jour 30/11 : atterrissage Marrakech / transfert au riad**
Suivant les vols, vous arriverez à Marrakech dans la journée et un chauffeur privé vous attendra pour vous transférer à l'hôtel et rejoindre votre intervenant ainsi que le reste du groupe. Repas libre à votre charge sur place ou en ville. Nuit au riad compris dans le séjour.
- ✓ **2^e jour 01/12 : Marrakech - Tagounite (portes du désert) + visite ksar Aït Ben Haddou (classé à l'Unesco)**
Parcours à travers les montagnes du Haut-Atlas en direction de Ouarzazate puis des plus belles oasis du royaume dans la vallée du Drâa. Pause déjeuner en chemin et visite du célèbre ksar Aït Ben Haddou avant de rejoindre Tagounite en fin de journée, petit village berbère aux portes du désert de M'Hamid El Guizlane où Valérie et Saïd, vos hôtes, vous accueilleront dans leur authentique kasbah en terre battue sous les palmiers de l'oasis Nasrate.
- ✓ **2 jours ½ et 3 nuits chez Valérie et Saïd à la kasbah Mashallah** avec une visite de l'oasis pour découvrir la vie locale des paysans berbères et un atelier couscous en fin de séjour avec la maman de Saïd.
- ✓ **2 jours/2 nuits en immersion complète dans le désert**
Excursion 4x4 dans le désert et visites guidées, balade à dromadaire, hébergement sous tente dans des campements confortables aux pieds des dunes.
- ✓ **7^e jour 06/12 : visite potiers de Tamegroute et retour Marrakech**
Départ après le petit-déjeuner pour rentrer à Marrakech. Visite des potiers de Tamegroute en chemin, dont la réputation n'est plus à faire avec leurs belles poteries aux nuances de vert. Pause déjeuner à Ouarzazate et arrivée au riad à Marrakech en fin de journée. Soirée libre et dîner au riad ou sur la fameuse place Jemâa El Fna. Nuitée au riad comprise dans le prix du séjour.
Possibilité de réserver un hammam ou un massage dans un institut traditionnel proche du riad. Vous pourrez aussi rester une nuit de plus pour profiter de Marrakech (prévoir entre 60 et 70€ la nuitée en plus au riad).

- ✓ 8^e jour 07/12 : transfert aéroport en fonction des horaires de chacun(e).
- ✓ Et bien sûr un panel harmonieux de différentes pratiques que Cédric vous proposera tout au long de la semaine : relaxation dynamique, sophrologie, yoga et pranayamas, breathwork, marche méditative ou encore stretching, mais aussi d'autres approches plus adaptées à chacun(e).

PRIX ALL INCLUSIVE PAR PERSONNE (HORS VOL) : 960€
HÉBERGEMENT DE CHARME | CONFORT AUTHENTIQUE | QUALITÉ +
👉 chambres partagées : 2 à 5 personnes/chambre
👉 supplément chambre single (30€x5 nuits/7) : **150€**
👉 pas de tente single dans le désert

CONTACT/RÉSERVATION :



Cédric Schaefer, préparateur mental,
sophrologue, hypnothérapeute, professeur
de Yoga et yogathérapeute

tel : 06 70 03 31 80 /mail : coachingetsophrologie64@orange.fr

RÉSERVATION :



Légendes berbères | Valérie Tomatis
mail : roadtripdesert@gmail.com

👉 **Le p'tit mot de Valérie et Saïd | Légendes berbères 😊**

« Avec Légendes berbères, chaque moment du voyage devient une opportunité d'apprentissage et de connexion vous permettant réellement de mieux comprendre ce qui définit un pays et son peuple. Vous prendrez ainsi le temps d'entraîner votre oreille à une langue et des sonorités étrangères, d'écouter nos histoires personnelles, d'apprivoiser nos mœurs et coutumes et d'observer nos habitudes rythmées par les prières de l'Islam et les fêtes traditionnelles. Ce mode de voyage plus introspectif contribue à une compréhension plus juste, plus riche et plus empathique du monde et c'est dans ces instants d'interaction sincère que vous trouverez les trésors les plus précieux de notre pays, son authenticité et son hospitalité, laissant une empreinte durable dans l'esprit et le cœur. »

👉 **Le p'tit mot de Cédric Schaefer 😊**

« C'est avec beaucoup de joie que je vous accompagnerai tout au long de la semaine dans ce lieu emblématique qu'est le désert pour vous aider à vous (re)connecter à votre énergie vitale. Apprendre à s'accueillir tel que l'on est pour mieux se réaliser. Rencontrer votre vraie nature pour entrer sur un chemin de transformation en toute bienveillance, se libérer de vos croyances limitantes et de certains conditionnements ou blocages. »

PROGRAMME DÉTAILLÉ ALLER/RETOUR MARRAKECH :

J1 - 30/11 : ARRIVÉE MARRAKECH ET TRANSFERT AU RIAD

- Notre chauffeur privé vous accueillera à la sortie de l'aéroport pour vous conduire dans un beau riad à Marrakech afin de rejoindre le groupe et votre intervenant, Cédric Schaefer.
- Présentation de Cédric et des participants.
- Dîner libre sur place ou en ville (à votre charge) et nuitée au riad (compris dans le prix du séjour).

J2 - 01/12 : MARRAKECH – MONTAGNES HAUT-ATLAS - KSAR AÏT BEN HADDOU – OASIS DU DRÂA - TAGOUNITE

(compter 7H30 de route sans les pauses sur la journée)

- Départ à 8:30 en direction du Haut-Atlas pour environ 3 heures de route à travers de fabuleux paysages contrastés de haute montagne.
- Un arrêt s'imposera au ksar Aït Ben Haddou, village fortifié remarquablement bien conservé et classé à l'Unesco, qui témoigne de l'architecture typique en pisé au sud du Maroc. Quartier libre pendant 45 minutes pour visiter le site à votre guise jusqu'au sommet où la vue y est imprenable sur toute la vallée du Drâa. Puis pause déjeuner dans un restaurant aux pieds de la forteresse (prévoir 1h30 sur place visite et repas).
- Reprise de la route en direction de Ouarzazate puis à travers un itinéraire bucolique le long des plus belles oasis du royaume dans la vallée du fleuve Drâa. Elles s'étirent sur un long ruban verdoyant de plus de 150 km jusqu'au bord du désert et font vivre les habitants de la région grâce à la production de leurs délicieuses dattes gorgées de soleil.
- Arrivée chez Valérie et Saïd à la kasbah Mashallah, vos hôtes et organisateurs du voyage en collaboration avec Cédric. Ce lieu de ressourcement se cache au cœur de la palmeraie Nasrate à Tagounite, tout proche du grand Sahara.
- Vous séjournerez en toute intimité dans ce cadre apaisant en pleine nature saharienne, une perspective unique de vous imprégner des coutumes et traditions locales. Et puis vous vous reconnecterez à la nature et ses sons vibratoires qui font du bien à l'âme. On vous chouchoutera aussi autour d'une savoureuse cuisine franco-marocaine que Valérie prendra plaisir à vous concocter tous les jours avec de bons produits frais locaux.
- Dîner et nuit dans vos confortables chambres d'hôtes aux décors soignés.



J3 – 02/12 : VISITE PALMERAIE NASRATE ET VILLAGES TYPIQUES DE LA RÉGION

Soins du jour : stretching/relaxation dynamique/yoga du soir

- Un réveil tout en douceur aux chants des oiseaux et un petit-déjeuner copieux pour être en forme sur la journée.

- Cédric vous conviera à une séance revitalisante de stretching et relaxation dynamique.
- Puis quartier libre entre flânerie et oisiveté jusqu'à l'heure du repas pour s'imprégner de la belle énergie de l'oasis.
- Pause déjeuner à l'ombre du grand salon dans le jardin et sieste digestive dans les hamacs sous les palmiers !
- Dans l'après-midi (*heure variable suivant saison*), nous partirons visiter la palmeraie Nasrate et les petits villages berbères typiques de la région avant d'aller grimper sur les dunes de Bougaïwar pour profiter d'une belle séance de Yoga les pieds dans le sable, et contempler un magnifique coucher de soleil sur l'oasis.
- Nous rentrerons ensuite à la kasbah où nous attendra la maîtresse de maison autour d'un bon dîner réconfortant.



J4 - 03/12 : TATOUAGES AU HENNÉ PUIS CALME ET VOLUPTÉ DANS LE DÉSERT DE M'HAMID

Soins du jour : sophrologie/breathwork (libération émotionnelle)

- Petit-déjeuner suivi d'une séance de sophrologie (ou autres pratiques suivant les besoins du groupe, à adapter sur place).
- Ensuite, nous allons sublimer le corps des femmes avec une belle séance de tatouages traditionnels au henné dispensée par une femme berbère du village et l'occasion unique de se faire belle pour de beaux clichés photos sur les dunes du désert que vous retrouverez dans l'après-midi, mais rien d'obligatoire, il faut que cela vous fasse plaisir ! (*un supplément de 100 dirhams/personne vous sera demandé en pourboires à la tatoueuse*).
- Pause déjeuner et petite sieste digestive dans les hamacs sous les palmiers avec un bon livre !
- Puis départ en 4x4 dans l'après-midi (*heure variable suivant saison*) pour les magnifiques dunes de sable fin sur l'erg Lihoudi dans le désert de M'Hamid El Guizlane, plus communément appelées dunes du Juif en raison des faits historiques (environ 30 minutes de route + piste).
- Installation sous votre tente dans un campement qui a su garder le charme authentique de l'époque.
- Cédric vous proposera ensuite une séance de breathwork pour travailler la libération émotionnelle par le souffle.
- Dîner et enfin soirée méditative autour du feu de camp sous les étoiles avant de regagner vos tentes pour une belle nuit réparatrice au calme (*sanitaires partagés à proximité*).



J5 – 04/12 : S'ENFONCER DANS LES PROFONDEURS DU SAHARA JUSQU'À CHEGAGA + BALADE À DROMADAIRES

Soins du jour : yoga pranayama/marche méditative (1h)

- Aujourd'hui, départ en 4x4 pour une belle journée dans les profondeurs du grand Sahara.

- Mais tout d'abord, Cédric vous invitera à des exercices guidés de pranayamas pour apprendre à mieux contrôler votre souffle, les pieds encrevés dans le sable pour une reconnexion plus forte avec les éléments naturels qui vous entourent.



- Puis nous emprunterons

l'ancienne piste caravanière de Tombouctou pour rejoindre le site de Chegaga où culminent les plus hautes dunes du Maroc.

- En chemin, visite de l'oasis sacrée Oum-Lalâag, lieu de ressourcement incontestable à l'époque des caravanes du désert qui arrivaient d'Afrique noire pour transiter leurs marchandises jusqu'au Nord du Maghreb.

- Arrivée sur le campement aux pieds des dunes pour se restaurer et y passer le reste de la journée jusqu'au lendemain. Installation sous vos tentes traditionnelles avec sanitaires partagés à proximité.

- Vous aurez tout loisir pour explorer le site à votre guise jusqu'au moment du soleil couchant, une parenthèse féérique suspendue dans le temps et à ne rater sous aucun prétexte !

- Vous profiterez aussi d'une belle balade à dromadaire pendant 1 heure pour explorer le site sans efforts. Et pour celles et ceux qui craindraient de monter sur un dromadaire, vous pourrez suivre la caravane avec une marche en conscience dans le silence du désert.



- Au dîner, un bon tajine vous sera servi, suivi d'une belle soirée animée autour du feu de camp avec les nomades. Ce sont des musiciens hors pair et ils vous apprendront à jouer de leurs instruments traditionnels (djembé, darbouja...) qui rythment leurs chants ancestraux. Un moment de déconnexion totale pour chanter et danser sous les étoiles ! Ça recharge les batteries et ça fait du bien au moral !

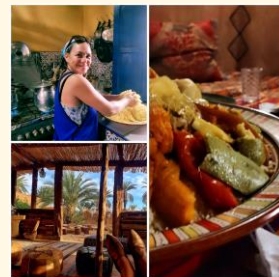
J6 – 05/12 : RETOUR KASBAH MASHALLAH ET JOURNÉE CLÔTURE AUTOUR D'UN ATELIER COUSCOUS

Soins du jour : stretching et autres pratiques dispatchées sur la journée en fonction des besoins du groupe

- Petit-déjeuner puis une séance d'étirements et de stretching sous les premiers rayons du soleil. Un moment de plénitude pour profiter des derniers instants dans le désert avant de reprendre la piste en direction de Tagounite pour rentrer à la kasbah Mashallah. Arrivée en fin de matinée et

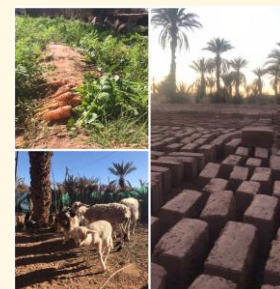
quartier libre pour prendre une bonne douche avant le repas !

- Après-midi libre et si vous le souhaitez, vous pourrez retrouver la maman de Saïd aux fourneaux pour cuisiner un délicieux couscous berbère pour le dîner, ça vous dit ? Elle ne parle que dans son dialecte chleuh mais vous n'aurez aucune difficulté à la comprendre, ses gestes et sa bonne humeur communicative parlent d'eux-mêmes !



- Vous pourrez aussi discuter du mode de vie traditionnelle des berbères tourné vers le respect de l'homme et de son environnement (gestion de l'eau qui est un trésor inestimable ici, habitat construit en briques de terre crue pour se protéger de la chaleur, etc.).

- On dégustera enfin le fameux couscous tous ensemble, mettant en exergue l'éveil du goût ce soir pour clôturer votre séjour sur une note gourmande et rapporter de beaux souvenirs indélébiles à la maison.



J7 – 06/12 : VISITE POTIERS DE TAMEGROUTE ET RETOUR MARRAKECH (compter 7h30 de route sans les pauses)

- Départ après le petit-déjeuner pour retrouver Marrakech en fin de journée.

- Visite des artisans potiers de Tamegroute en chemin, pour découvrir leur travail ancestral autour des fours communautaires du village. Chaque pièce est cuite



lentement pendant des heures pour en ressortir ornée de belles nuances de vert caractéristiques de la région.

- Reprise de la route par les palmeraies du Drâa et pause déjeuner à Ouarzazate puis retour direct au riad à Marrakech.

- Peut-être aurez-vous envie de visiter la fameuse place Jemâa El Fna et flâner dans ses souks ! Vous aurez alors quartier libre pour organiser votre soirée comme vous voulez et dîner sur place ou en ville (à votre charge). Nuitée au riad (hébergement compris dans le séjour).

Possibilité de réserver un hammam ou un massage dans un institut traditionnel proche du riad. Vous pourrez aussi rester une nuit de plus pour profiter de Marrakech (prévoir entre 60 et 70€ la nuitée en plus au riad).

J8 – 07/12 : TRANSFERT AÉROPORT MARRAKECH SELON HORAIRES DES VOLS (prévoir 100DH/personne soit 10€)

FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION (CLÔTURE AU 19 OCTOBRE 2025)

à transmettre par mail à roadtripdesert@gmail.com ou : coachingetsophrologie64@orange.fr

SÉJOUR RESSOURCEMENT DANS LE DÉSERT DU MAROC – 8 JOURS/7 NUITS AVEC CÉDRIC SCHAEFER

DU DIMANCHE 30 NOVEMBRE AU DIMANCHE 7 DÉCEMBRE 2025 EN ALL INCLUSIVE

voyagera en couple (cochez la case si concerné) avec : NOM, Prénom : _____

PARTICIPANT(E) :

NOM : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Numéro de passeport : _____ Numéro de mobile : _____

Adresse mail : _____

RÉGIME ALIMENTAIRE PARTICULIER

végétarien sans gluten

végétalien sans sel


sans lactose halal/autre _____

ALLERGIES OU TOUT AUTRE PROBLÈME DE SANTÉ À SIGNALER (allergie aux arachides ou la Pénicilline, traitement de fond pour le cœur, les problèmes respiratoires ou la thyroïde, etc.) :


PRIX ALL INCLUSIVE PAR PERSONNE SUR 8 JOURS/7 NUITS

(SAUF VOL)

hébergement en chambres partagées **960€**

 2 à 4 personnes/chambre

supplément chambre single (30€x5 nuits/7) **150€**

 pas de tente single dans le désert

PRIX TOTAL DU SÉJOUR EN EUROS :

Compris dans le séjour :

- hébergements en pension complète dans le désert et à la kasbah Mashallah chez Saïd et Valérie (cuisine healthy)
- hébergement en ½ pension 1^{ère} et 7^e nuit à Marrakech
- un panel complet et varié de séances bien-être avec Cédric

- chauffeur privé transfert aller/retour Marrakech/Tagounite
- visites ksar Aït Ben Haddou et potiers de Tamegroute
- guide + chamelier 24h/24 dans le désert avec parcours itinérant en 4x4 sur 2 jours et balade à dromadaire
- assistance sarl Légendes berbères sur place 24/7

Non compris :

- voyage en avion aller/retour
- séance tatouages traditionnels au henné en option
- vos encas et boissons hors repas
- transferts aéroport/hôtel les 1^{er} et derniers jours (10€/pers)
- assistance santé et rapatriement (voir avec compagnie aérienne ou assurance responsabilité civile)
- un éventuel pourboire aux chauffeurs, guides et chameliers qui serait bien apprécié !

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE DES LÉGENDES BERBÈRES (cochez la case, merci)

Je reconnais avoir pris connaissance des termes et conditions de réservation, paiement et report/annulation.


 Retrouvez nos CGV sur www.legendesberberes.com/cgv

- Confirmation de l'inscription par acompte à régler auprès de Cédric Schaefer si vous êtes l'un de ses élèves, sinon par virement bancaire sous 10 jours à la sarl Légendes berbères (compte en euros). Dans ce cas, une facture vous sera transmise par mail après votre réservation avec les coordonnées du compte à créditer.
- Solde à régler au plus tard 5 jours avant le départ du voyage par virement bancaire ou en espèces sur place (euros/dirhams).
- Annulation possible jusqu'à 30 jours avant le départ, passé cette date, votre acompte sera conservé. En cas de force majeure sur justificatif, aucun délai de prévenance, remboursement sous 45 jours maximum. Les organisateurs se laissent le droit d'annuler le voyage faute de participants jusqu'à 30 jours avant le départ.

À

Le / /

Signature

 Retrouvez aussi nos p'tites infos utiles pour un voyage au Maroc sur : www.legendesberberes.com/guide-voyage-maroc