



RETRAITE HOLISTIQUE AU CŒUR DU DÉSERT MAROCAIN  
YOGA -RANDONNÉE CHAMELIERE & BIEN PLUS ENCORE

# INSIDE ME

FEMME SAUVAGE

DU 02 AU 09 DECEMBRE 2023

Une expérience hors du commun à la rencontre de vous même

Aller à la rencontre de vous même, vous émerveiller encore et toujours. Être tout simplement et profondément touché en revenant à l'essentiel.

Voilà ce que je vous propose de vivre lors de cette retraite hors du commun dans l'Atlas Marocain durant 8 jours et 7 nuits.

Nous cheminerons ensemble, au contact de paysages dont la beauté vous coupera le souffle. Vous succomberez au charme de la nature, du désert, des dromadaires, des chameliers avec lesquels nous serons directement en lien.

Loin de votre quotidien, vous vous reconnecterez à votre âme et à votre Sat Nam, votre véritable identité.

Dans l'amour et la bienveillance nous partagerons là-bas des instants hors du temps qui laisseront une empreinte indélébile au plus profond de nos êtres.

**Pour tous niveaux de Yoga et de Randonnée  
(débutants & intermédiaires)**



## SÉANCE DE YOGA AU LEVÉ DU SOLEIL



Tous les matins, nous pratiquerons au levé du soleil baignés dans les premières lueurs du jour. Ce moment unique et sur mesure mêlant Kundalini, Viniyoga, pranayamas (exercices de respiration) et méditations, mantras, sera ressourçant et en phase avec l'énergie de la journée qui suivra.

## RANDONNÉE CHAMELIÈRE

Chaque jour nous randonnerons à pieds ou à dos de dromadaires dans le désert Marocain. Nous traverserons les déserts : Erg Sahel, Erg Raas Rich et Erg Izana, entre dunes et replats. Chaque jour de nouveaux paysages et chaque jour un nouvel émerveillement.



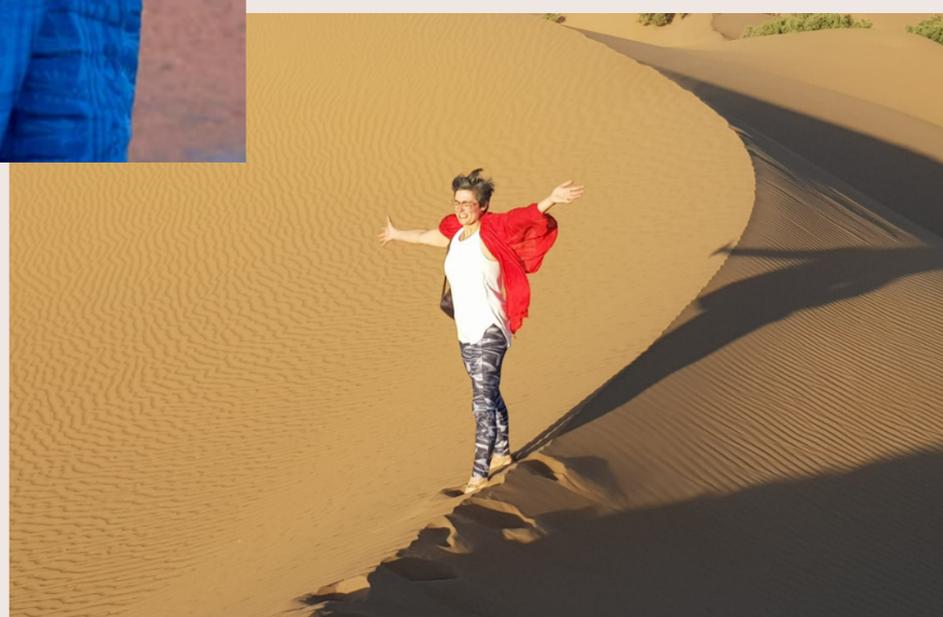


## DES REPAS SAINS ET GOURMANDS

Plats traditionnels, salades rafraichissantes, thé et douceurs sucrées nous seront servis tous les jours lors des pauses et au moment du bivouac.

Réel moment de détente, de plaisir et de partage entre toutes.

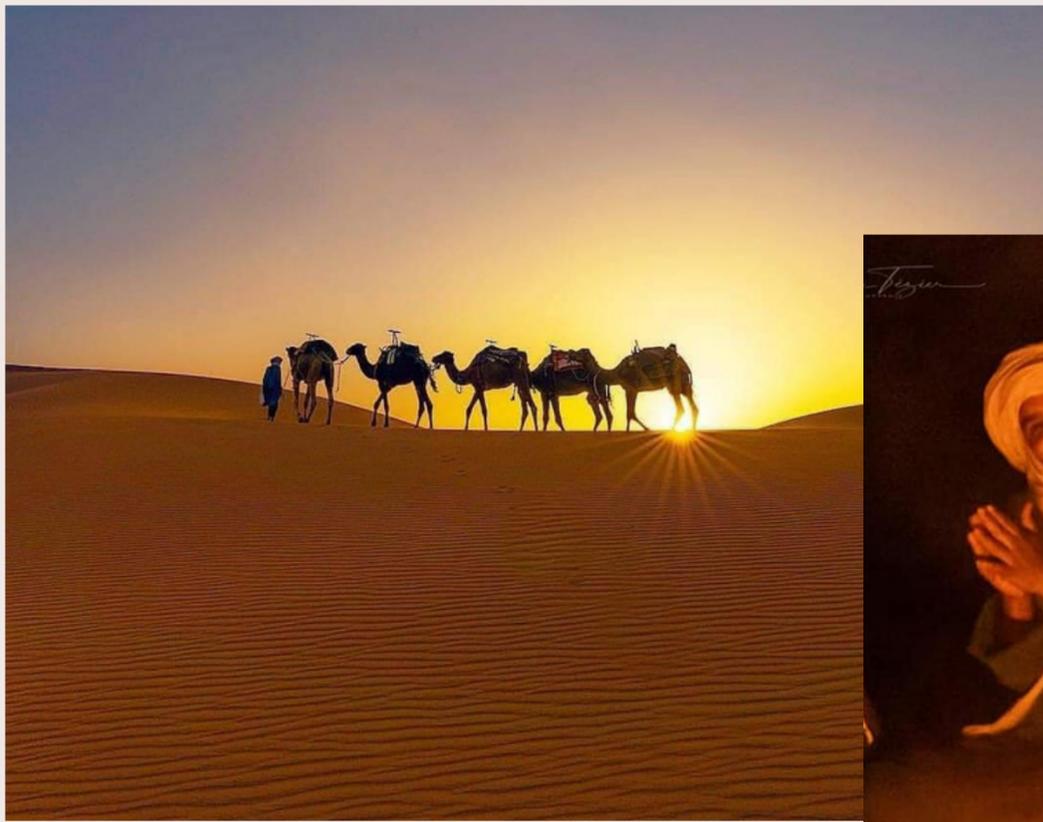
## PARTIR A LA RENCONTRE DE SOI MÊME



Avec Ali notre hôte, natif du désert au grand cœur et à la belle âme, j'animerai cette retraite exclusivement féminine. Introspections, émotions et émerveillement seront au rendez vous ...mais ici je n'en dis pas plus...ici je garde la part de mystère et de Surprise ...

## SOIREE AU COIN DU FEU

Soirée sous le ciel étoilé en s'émerveillant devant la beauté de la voie lactée. Loin des villes, de la pollution et du bruit et au coin du feu, chants, histoires et partages sauront finir de nous mettre des paillettes dans les yeux.



## BIVOUAC A LA BELLE ÉTOILE OU SOUS TENTE

Le soir nous bivouaquerons à la belle étoile ou sous tente. Chacun sera libre de s'éloigner du groupe pour s'isoler ou pas.



A close-up photograph of a camel's head in profile, looking towards the left. The camel is brown and has a thick, shaggy coat. The background shows a vast desert landscape with rolling sand dunes under a clear blue sky. In the distance, another camel is visible on a dune. The lighting suggests it is either early morning or late afternoon, with a warm, golden glow.

# Planning

## JOUR 1 : SAMEDI 02 DECEMBRE

- Gestion des arrivées à Marrakech
- Transfert vers notre riad au coeur de la Médina
- Logement en chambres de 2-3 ou 4 personnes maximum (solo en sus sur demande)
- Repas du soir libre ce jour là (non compris)
- Possibilité de Hammam et massages (en sus et sur réservation à l'avance)

## JOUR 2 A 6 : DU DIMANCHE 03 AU JEUDI 07 DEC.

- Transfert jusqu'à Ouarzazate, puis Zagora et enfin Mhamid pour bivouaquer et rencontrer l'équipe de Chameliers
- Randonnée quotidienne entre 2H00 et 3H30 de marche selon l'énergie et les envies du groupe
- Randonnée à pieds ou à dos de dromadaire
- Chaque soir bivouac dans un lieu différent

## JOUR 7 : VENDREDI 08 DECEMBRE

- Retour à Marrakech
- En chemin arrêts pour découvrir l'artisanat local dans les villages
- Repas au Riad

## JOUR 8 : SAMEDI 09 DECEMBRE

- Journée libre selon horaires d'avion
- Transfert à l'aéroport en fonction des heures d'avion

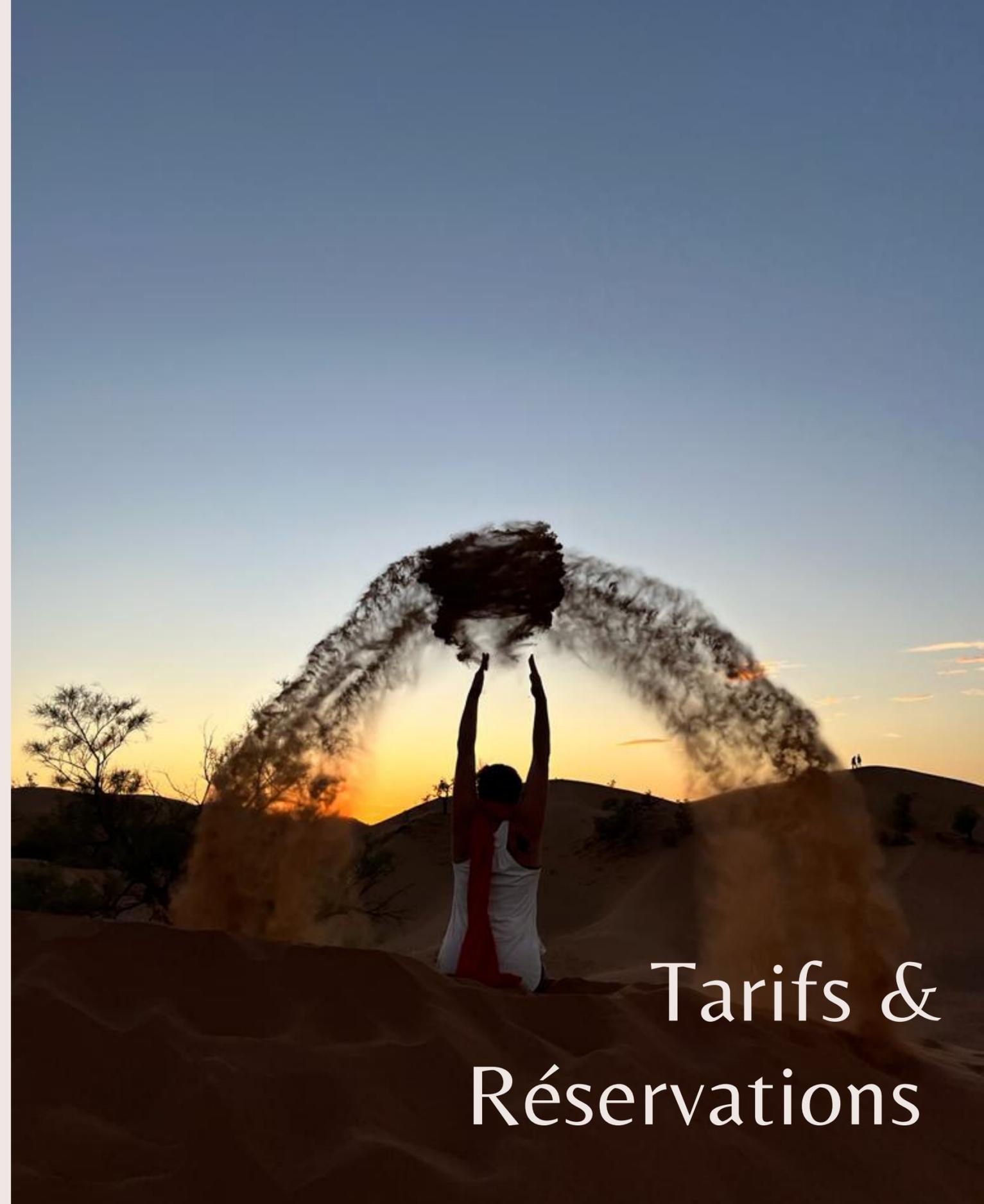
# TARIF : 895€/personne : 8 jours, 7 nuits

## Ce tarif inclut :

- Les transferts aéroport J1 et J8
- Accompagnement par votre guide du J2 au J7
- Transfert "Marrakech - Désert" Aller/Retour
- Tous les repas : petits déjeuners, déjeuners et dîners sauf diner du J1 (boissons non comprises)
- 4 Jours / 5 Nuits de randonnée accompagnées dans le désert avec dromadaire (1 par personne)
- Eau minérale pour la randonnée
- Toutes les Nuitées en Riad ou Bivouac dans le désert du J1 au J7
- Les taxes de séjour

## Ce tarif n'inclut pas :

- Les billets d'avion et taxes aéroport
- Les assurances « Annulation » et « Assistance- rapatriement »
- Les boissons des repas au restaurant J2
- Les pourboires aux guides, chameliers et chauffeurs
- Les dépenses personnelles



Tarifs &  
Réservations

## RÉSERVATION & RÈGLEMENT :

Pour réserver votre place, le paiement d'un acompte de 550€/personne est demandé (Lydia, chèque, espèces, virement...) - Le solde sera à verser avant le 31/10/2023

Merci de m'envoyer un mail : [contact@kundaveda.com](mailto:contact@kundaveda.com)

Objet : Retraite Inside Me Maroc Décembre 2023



### ANNULATION :

Annulation possible jusqu'au 30/09/2023. Au delà de cette date, l'acompte ne sera pas remboursé.

### COVID-19 :

Le séjour sera repoussé ou entièrement remboursé si des législations gouvernementales sanitaires nous demandent de repousser ou nous empêchent de maintenir le séjour.



Alors...vous venez ?