NAFAS

Guide de voyage...

Inspire

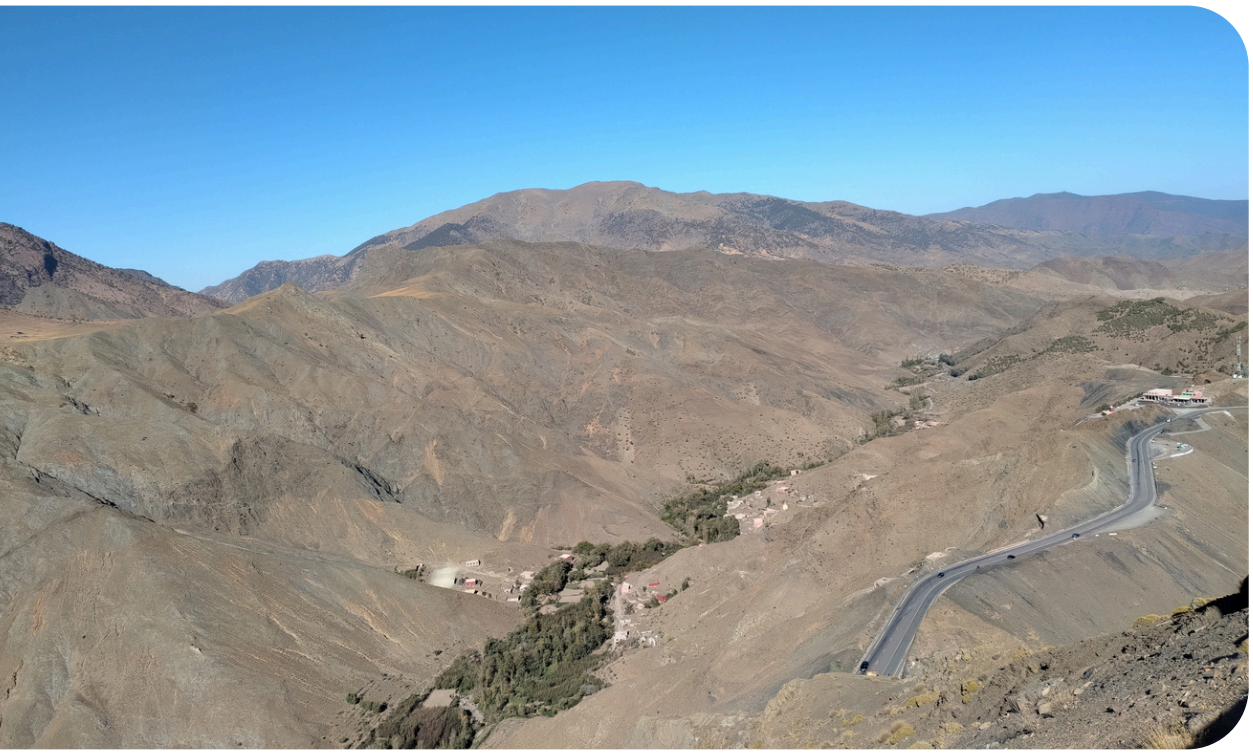
JOUR 1

bienvenue à Marrakech

Tu arrives doucement, tu poses tes valises, et surtout… tu souffles enfin.

Au programme :

- Accueil chaleureux, installation pour une nuit dans notre riad marocain.
- Cercle d'ouverture : on plante les graines de ces 7 jours à venir, on pose les intentions, on découvre l'équipe, les autres participantes, et surtout… toi-même.
- Repas et soirée libre pour commencer à t'imprégner en douceur



JOUR 2

départ vers l’essentiel

C’est parti ! Direction le sud, cap vers le désert !

- *Après un petit déjeuner aux douceurs marocaines, départ tôt le matin, en route pour **M’Hamid**, dernière oasis avant le Sahara. On traverse les paysages sublimes du Maroc : montagnes, palmeraies, villages berbères…*
- *Plusieurs **pauses** jalonneront notre traversée : pour savourer un thé, se dégourdir les jambes, partager un délicieux repas. Lors de l’une d’elles,*
- *Arrivée à M’Hamid : passage vers un autre monde.*
- *Installation dans le bivouac fixe et détente.*
- ***Marche silencieuse au crépuscule** : rituel « **Au creux de moi** » pour entrer en soi comme on entre dans le désert. Respiration, ancrage, silence, beauté.*
- ***Premier repas traditionnel** comme tous les soirs, il sera préparé avec amour par le cuisinier : tajine fumant, pain de sable, légumes mijotés… On partage ce festin sous les étoiles, autour du feu, dans la chaleur du groupe et du cœur. (il en sera de même pour chaque repas durant le trek)*
- ***Cercle de parole** : un moment de parole où tu peux partager et libérer ce que tu as vécu dans ta journée. Ici, tu peux être toi sans masque, sans pression, sans crainte.*

JOUR 3 À 6

Le désert t’accueille dans sa magie

- *Petit déjeuner les pieds dans le sable pour entamer la journée et pendant que l’équipe prépare la caravane de dromadaire qui va nous accompagner.*
- *Marche de 2h30 à 3h vers un nouveau bivouac avec des moments d’introspection, de partages, etc.*
- *Arrivée au premier campement, montage du campement, thé détente.*
- *Le repas de midi : Déjeuner léger et coloré, préparé avec des produits frais et locaux : salades parfumées, brochettes grillées, pâtes savoureuses, fruits frais. Une parenthèse nourrissante et ressourçante au cœur du désert.*
- *Après-midi : Temps d’atelier*
- *Repas traditionnel, feu, cercle de parole.*

JOUR 7

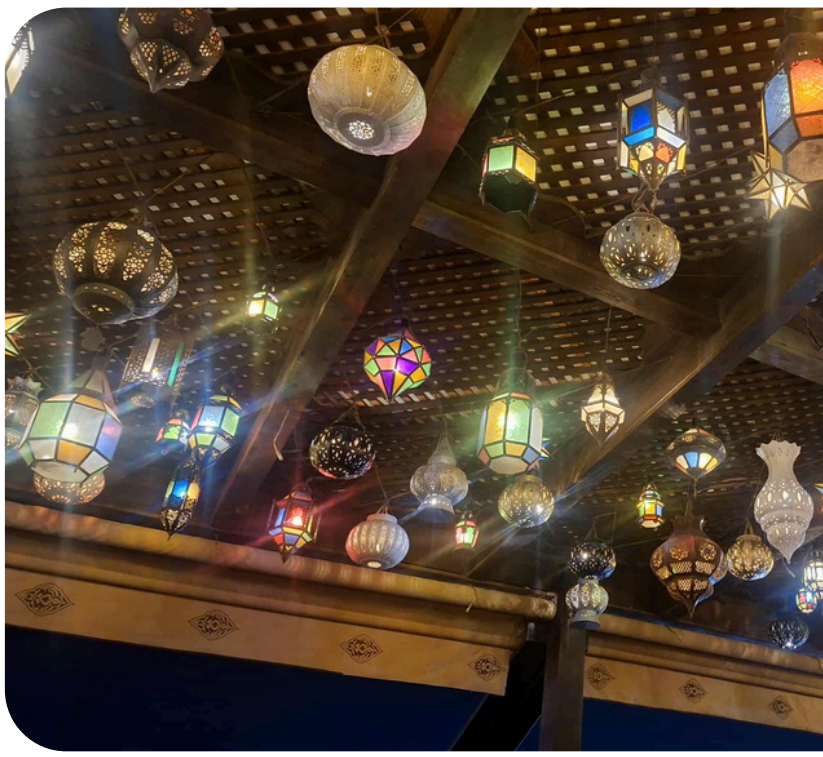
Retour au bivouac fixe et journée de fermeture

- ***Après le réveil, 1h de marche pour revenir au bivouac fixe***
- ***Repas*** *au bivouac fixe.*
- ***Après-midi détente*** *: un moment unique de* ***hammam traditionnel marocain****. Tu reviens à toi, tu infuses tout ce que tu as vécu et tu refais peau neuve.*
- ***Repas et soirée festive dans les dunes*** *: repas, cercle, musique, danse, joie pure.*
- *Et dernière* ***nuit au bivouac*** *fixe dans une atmosphère paisible et authentique.*

JOUR 8

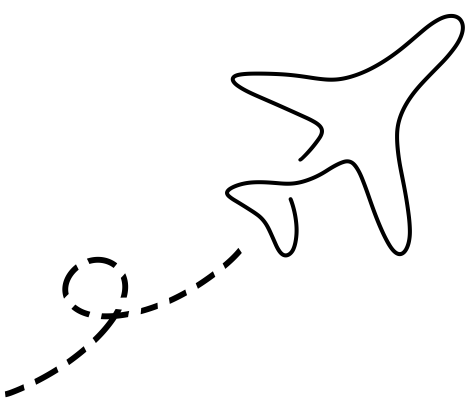
remontée de la vallée du drâa

- ***Réveil*** *: mise en mouvement et méditation de gratitude*
- *Petit déjeuner*
- ***Remontée de la magnifique vallée du Drâa****, avec pauses régulières pour profiter du paysage et déjeuner. Retour à Marrakech.*
- *installation au Riad*
- ***Soirée libre à Marrakech.***



JOUR 9

farniente et départ

En fonction de votre vol de départ :

- visite libre de Marrakech et départ vers l’aéroport.