



MJ

TREK

TRAVERSER L'OMBRE

8 - 17 NOVEMBRE 2026
MAROC

HYPNOSE | MARCHE
ACTIVATIONS
MÉDITATION | ECRITURE

INFOS PAR MP



“TRAVERSER L'OMBRE Un passage initiatique au cœur du désert” *avec Marie*

Qu'est-ce qui vous attend ?

Le matin : 3 à 4h de marche consciente pour déposer le poids de l'ancien cycle et retrouver l'essentiel en vous.

L'après-midi : Des moments d'introspection, d'hypnoses, respirations guidées pour ouvrir l'espace intérieur, des activations intérieures, des cercles de parole et de reliance et d'écriture intuitive pour laisser émerger ce qui veut naître.

Le soir : moments de partage et de chants autour du feu. Des rituels du désert de libération dans le sable, veillée au feu.

Inscription

Email: contact@mariejaggi.ch

Mobile: +41 78 729 96 60

Possibilité de règlement en 2 ou 3 fois.

Acompte de 300€ à la réservation



“TRAVERSER L’OMBRE”

Un passage initiatique au cœur du désert” *avec Marie*

Un voyage de transformation intérieure au rythme du sable et des étoiles.

Une intention de traverser l’ombre dans la douceur du désert, renaître avec un axe clair, une vibration nouvelle et l’élan d’oser être pleinement soi.

Les détails

Date : du 8 au 17 novembre 2026

Départ : Aéroport de Marrakech

Hébergement : 2 nuits à Marrakech et 5 nuits nomades dans le désert marocain avec une caravane de dromadaires.

Groupe : 5 à 9 personnes

Prix par pers. : 2200 €

Météo au mois de novembre : entre 22 et 28 degrés dans la journée

- Transport des effets personnels : vos effets personnels seront chargés sur des chameaux
- Repas et cours de cuisine dans le désert : préparés par un cuisinier utilisant des produits locaux de haute qualité
- Activités dans le désert : promenades à dos de chameau, visites culturelles, atelier de cuisine, moments de détente.
- Accompagnement par Sahara Soul Treks
- Hypnose, initiations et méditations donnés par une thérapeute expérimentée

Inclus dans le prix

- Accueil à l’aéroport de Marrakech et transfert au Riad (petit déjeuner inclus)
- Repas à Marrakech (déjeuner et dîner)
- 2 nuits dans un Riad à Marrakech, en chambre partagée pour 2/3 personnes
- Séjour de 6 jours - 5 nuits dans le désert (sous tente de 2/3 personnes)
- Transferts aller-retour depuis Marrakech

Non inclus dans le prix

- Frais d’entrée à des sites archéologiques
- Billets d’avion
- Assurances médicale et voyage
- Pourboires
- Transport par un dromadaire en cas de fatigue (20€/jour/pers.)



“TRAVERSER L’OMBRE” *Programme*

01

Arrivée à Marrakech

Accueil à l’aéroport et transfert vers un riad traditionnel au cœur de la médina.

Temps libre pour se reposer ou découvrir les premières ambiances de la ville rouge.

Dîner de bienvenue.

Nuit en riad à Marrakech.

02

Marrakech - M'hamid

Départ en véhicule privé vers le sud.

Traversée du Haut Atlas par le col du Tizi n'Tichka (2 260 m).

Visite de la Kasbah Aït Ben Haddou (UNESCO).

Continuation à travers la vallée du Drâa.

Installation dans un camp au cœur de la palmeraie de Ras Nkhal.

Nuit en bivouac.

03

Désert - Sahara

Départ à pied avec l’équipe nomade et les dromadaires.

Marche douce à travers les premières dunes et paysages sahariens.

Pause déjeuner à l’ombre.

Visite du marabout Sidi Naji en fin de journée.

Nuit en bivouac sous tente.

04

Désert - Zmila

Traversée de paysages variés : sable, regs et reliefs désertiques.

Déjeuner sous un tamaris.

Montée vers un point culminant offrant une vue panoramique sur le Sahara.

Installation du bivouac au pied des dunes.

Nuit sous tente.

05

Désert - Erg Zahar

Marche en direction de l’Erg Zahar, l’un des plus beaux massifs dunaires de la région. Pause au marabout Sidi Omar.

Ascension d’une haute dune pour admirer le coucher du soleil.

Nuit en bivouac dans l’Erg Zahar.

“TRAVERSER L'OMBRE” *Programme*

06

Désert - Erg Zahar-Journée libre

Journée entièrement libre dans l'Erg Zahar.

Un temps pour du repos et de la contemplation, marche méditative dans les dunes libre,, écriture, initiations, activations,, silence, échanges avec l'équipe nomade

Aucune obligation, juste le rythme du désert. Deuxième nuit dans l'Erg Zahar.

07

Désert - Erg Aït Outnir

NDépart au lever du soleil vers l'Erg Aït Outnir.

Passage par des puits pour le ravitaillement en eau.

Rencontres possibles avec des familles nomades et bergers.

Douche traditionnelle possible en fin de journée.

Nuit en bivouac à Erg Aït Outnir.

08

Désert - Erg Aït Outnir : silence et authenticité

LJournée complète dans l'Erg Aït douibe .

Marche libre, exploration des dunes, temps d'intégration et de calme profond.

Fin d'après-midi libre pour profiter du silence absolu.

Deuxième nuit à Erg Aït douibe (sous tente ou à la belle étoile).

09

Retour vers Marrakech

Retour en véhicule vers M'hamid, puis continuation vers Marrakech.

Déjeuner libre en route. Arrivée en fin de journée. Installation au riad. Possibilité de hammam et massage (en option).

Dernière nuit à Marrakech.

10

Départ de Marrakech

Transfert vers l'aéroport selon l'horaire de votre vol.

Fin du séjour.



Check-list DÉSERT

- Petit sac à dos (20-25 l) pour porter les affaires de la journée (gourde, appareil photo, ...)
- Sac de voyage souple 40-100l.(pas de valise) contenant tout le reste des affaires et qui sera transporté par les dromadaires
- Sac de couchage adapté
- Paire de bonnes chaussures légères et confortables (baskets)
- Impératif: Sandales de marche à porter avec des chaussettes adaptées au désert(permet éviter le sable dans les chaussures et pour se protéger du soleil)
- Lunettes de soleil (idéalement cat. 4)
- Habits (en coton à privilégier) légers et couvrants pour la randonnée et plus chauds pour le soir et la nuit (polaire, micro-doudoune, veste imperméable, chaussettes)
- Gourde
- Lingettes bébé imprégnées d'eau (pour tout ce qui concerne la toilettes ou les toilettes dans le désert)
- Brosse à dents + dentifrice
- Savon de Marseille ou savon naturel
- Crème hydratante et solaire (indice 50) + baume à lèvres
- Sérum physiologique (pour le nettoyage des yeux et du nez)
- Mouchoirs en papier
- Sachets de congélation hermétiques (ou petits sacs en papier) pour les déchets quotidiens (lingettes, etc)
- Batterie portable externe (type Powerbank) pour charger votre téléphone dans le désert
- Chèche pour se protéger le visage et la nuque du vent, du soleil et du sable (à assurer sur place à M'hamid)
- Une trousse médicale et vos médicaments habituels (si vous en avez)