



# L'ESPRIT DU DÉSERT

Une immersion authentique dans les dunes, au coeur des traditions nomades

## Programme des pratiques

Des pratiques pour nous ramener à l'essentiel, déconnecter,  
se déconditionner et se régénérer

### Lundi 11/03 : Bivouac fixe

Arrivée au bivouac fixe vers 16h, installation dans les chambres, thé et présentation de la retraite.

Pratique autour du Feu

Dîner et soirée traditionnelle autour du feu

### Mardi 12/03 : Bivouac nomade

Réveil corporel doux suivi du petit déjeuner

Marche en conscience (avec la caravane de dromadaires)

Reconnexion à l'élément TERRE via des pratiques méditatives, corporelles, sensorielles, d'écriture etc....

Temps libre dans les dunes

Dîner et soirée traditionnelle autour du feu

### Mercredi 13/03 : Bivouac Nomade

Réveil corporel doux suivi du petit déjeuner

Marche en conscience (avec la caravane de dromadaires)

Reconnexion à l'élément EAU via des pratiques méditatives, corporelles, sensorielles, d'écriture etc....

Voyage sonore au tambour

Dîner et soirée traditionnelle autour du feu

### Jeudi 14/03 : Bivouac Nomade / pas de marche

Réveil corporel doux suivi du petit déjeuner

Reconnexion à l'élément AIR via des pratiques méditatives, corporelles, sensorielles, d'écriture etc....

Temps libre dans les dunes

Cercle d'échange et de partage

Dîner et soirée traditionnelle autour du feu

### Vendredi 15/03 : Bivouac nomade

Réveil corporel doux suivi du petit déjeuner

Marche en conscience (avec la caravane de dromadaires)

Reconnexion à l'élément FEU via des pratiques méditatives, corporelles, sensorielles, d'écriture etc....

2ème partie de la marche pour se rapprocher du bivouac fixe

Dîner et Cérémonie de clôture de la retraite

### Samedi 16/03 : Jour du départ

Petit déjeuner et départ pour l'aéroport de Ouarzazate (déjeuner au restaurant)