



**Séjour rando yoga / dô-in
avec Véronique Hanoteau et Pascal Haass**

Sahara marocain

11 au 18 octobre 2026

Pourquoi le désert ?

Le désert vous transforme parce que c'est une expérience extrême. Dans le sens de extrêmement éloignée de nos modes de vie habituels.

On est plongés dans l'expérience de l'immensité, de la simplicité, du vide, de la solidarité, du silence. On prend conscience de notre finitude face à l'infini, de l'étendue de nos ressources intérieures, de la beauté en toutes choses... Et ça ne peut que nous chambouler. Chacun là où il en a besoin.

Nous avons à cœur de vous partager nos outils de prédilection : le yoga et le dô-in, mais aussi d'autres pratiques (moments de silence, danse, pranayama, méditation...) pour préparer et accompagner le corps et l'esprit dans cette aventure.

Nous nous réjouissons de vivre ce voyage avec vous !

Véronique et Pascal

<https://www.yogaavecveronique.com/>

<https://www.pascalhaass-shiatsu.be/>

Dans le désert, vous serez pris en charge par Ali, co-fondateur de Saharattitude. Ali est un véritable enfant du désert, il connaît le Sahara comme sa poche. Avec l'aide de son équipe de chameliers, de cuisiniers et de chauffeurs, tous natifs de la région, il fera tout pour que vous ne manquiez de rien et que vous vous sentiez en totale sécurité.

Nos voyages se veulent authentiques, en immersion complète, et éthiques : tous les services sont tarifés équitablement afin d'offrir une rémunération décente aux différents prestataires locaux.

Il n'y a pas de niveau requis pour la pratique du yoga. Pour les randonnées, il faut un niveau de forme physique intermédiaire : du J 3 au J 7, vous marcherez dans le désert en moyenne 3 - 4 h par jour, pour aller d'un bivouac sauvage à un autre, soit en début de journée, soit en effectuant la moitié du chemin le matin et l'autre l'après -midi, en fonction de votre envie, votre énergie et des conditions météo.

Sophie

<https://www.saharattitude.com/>

Prix

1.500 € TTC

Inclus dans le prix :

Les transferts A/R en minibus privé de Ouarzazate à M'Hamid

Les 4X4 privés dans le désert

L'hébergement pour 8 nuits (3 nuits en hôtel, 4 nuits sous tente en bivouac sauvage et 1 nuit dans un campement fixe dans le Sahara) en chambres partagées

Les activités dans le désert (rando, yoga / dô-in, soirées musicales, méharée, oasis, village nomade, pain de sable)

La demi-pension en-dehors du désert

La pension complète dans le désert

L'eau dans le désert et aux repas

Le trek avec accompagnement (guide, chameliers, cuisiniers) et la caravane de dromadaires

Le yoga / dô-in

Non inclus :

Les billets d'avion

Les navettes aéroport

Les pourboires

Les visites guidées éventuelles en dehors du désert (Maison de la poterie et bibliothèque coranique à Tamegroute, guide dans palmeraie, hammam, visites, visite du ksar d'Ait Benhaddou, Tamdakhte, Caves de Tazaght ...)

Les assurances rapatriement et annulation : à prendre !

Votre inscription sera confirmée dès réception de votre **fiche d'inscription complétée**, de **l'accord du participant complété et signé**, du **paiement de l'acompte de 30 %**.

Conditions d'annulation :

Avant 6 mois : remboursement à 100%

Annulation 4-6 mois : 50 % dû (sauf si vous trouvez vous-même un remplaçant)

Annulation 3-0 mois : 100 % dû (sauf si vous trouvez vous-même un remplaçant)

Des frais de dossier de 50 € seront retenus en sus dans tous les cas.

Attendez que la séjour soit confirmé avant de prendre vos billets d'avion. Si la retraite n'est pas confirmée faute de participants suffisants, la retraite sera postposée et votre acompte sera entièrement remboursé. Les billets d'avion ne sont jamais remboursés.

Si vous souhaitez anticiper votre arrivée ou prolonger votre séjour au Maroc, Saharattitude est là pour vous accompagner dans l'organisation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

Le programme

Ce programme peut varier en fonction des envies, de l'énergie du groupe et de la météo

Pour ce séjour, nous recommandons les vols suivants, à réserver par vos soins :

Vol aller Bruxelles - Ouarzazate : Royal Air Maroc 18h35 – 1h10

Vol retour Ouarzazate - Bruxelles : Royal Air Maroc 7h55 – 17h35

J1 Ouarzazate – Nuit du 10 au 11 octobre 2026



- Installation à l'Ecolodge de Ouarzazate de nuit

J2 Désert du Sahara en itinérance – 11 octobre 2026



- Petit-déjeuner de bienvenue
- Départ dans la matinée en minibus pour le grand sud et la vallée du Drâa. Entre palmeraies, Kasbahs et villages traditionnels ancestraux, c'est une des plus belles routes du Maroc
- Déjeuner sur la route
- Pause à Tamegroute, célèbre village de poterie
- Arrivée à Mhamid, c'est parti pour l'aventure ! Départ pour le trek avec la caravane de dromadaires
- Installation au bivouac sauvage en fin de journée, au cœur de cet environnement fabuleux
- Yoga / dô-in
- Diner
- Veillée avec les nomades
- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

J3 Désert du Sahara en itinérance – 12 octobre 2026



Découverte à notre rythme du désert du Sahara et de ses immenses dunes à perte de vue

- 7h 30 Yoga / dō-in
- 8h30 Petit-déjeuner
- 10 h départ marche à notre rythme (3 à 4 h, soit tout en matinée, soit une partie le matin et l'autre l'après-midi)
- On s'arrête pour déjeuner quand on veut
- Installation au bivouac sauvage
- Yoga / dō-in
- Diner
- Veillée avec les nomades
- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

J4 Désert du Sahara en itinérance – 13 octobre 2026



- 7h30 Yoga / dō-in
- 8h30 Petit-déjeuner
- 10h départ marche à notre rythme (3 à 4 h, soit tout en matinée, soit une partie le matin et l'autre l'après-midi)
- On s'arrête pour déjeuner quand on veut
Installation au bivouac sauvage
- Yoga / dō-in
- Diner
- Veillée avec les nomades
- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

J5 Désert du Sahara en itinérance – 14 octobre 2026



- 7h30 Yoga / dô-in
- 8h30 Petit-déjeuner
- 10h départ marche à notre rythme (3 à 4 h, soit tout en matinée, soit une partie le matin et l'autre l'après-midi)
- On s'arrête pour déjeuner quand on veut
- Installation au bivouac sauvage
- Yoga / dô-in
- Diner
- Veillée avec les nomades
- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)

J6 Désert du Sahara en trek et campement fixe – 15 octobre 2026



- Yoga / dô-in
- Après le petit-déjeuner, départ en 4x4 vers notre campement fixe à Erg Chegaga (avec douches et lits d'hôtel)
- Déjeuner sur la route ou au campement
- Arrivée dans le campement. Installation et thé de bienvenue.
- Si on a le temps et l'envie, visite de l'oasis sacrée d'Oum Lâalag et d'un camp de nomades. Partage avec eux du thé et du pain de sable.
- En fin de journée, méharée vers Laabidlyia, la dune la plus haute du Maroc pour profiter du coucher du soleil au sommet de l'erg.
- Diner typique préparé par un chef marocain.
- Soirée musicale berbère autour d'un feu de bois.
- Nuit sous tente fixe

J7 Aït Ben Haddou – 16 octobre 2026



- 7h30 Yoga / dô-in
- Après le petit-déjeuner, on quitte le désert en 4x4 par une autre issue qu'à l'aller pour découvrir d'autres paysages du Sahara : on prend la piste qui longe le Djbel Madouer via le lac asséché d'Iriqui (parsemé de fossiles). Petite pause dans une très belle oasis.
- Déjeuner à Foug Zguid
- Retour à la civilisation pour rejoindre Aït Ben Haddou, village fortifié classé au patrimoine mondial de l'Unesco et qui a servi de plateaux de tournage à de nombreux films.
- Dîner et nuit dans une maison d'hôtes pleine de charme à Ait Ben Haddou.

J7 Aït Ben Haddou – 17 octobre 2026



- 8h Yoga / dô-in
- Journée consacrée à la visite du Ksar, et si le cœur nous en dit, de Tamdakhte, un petit village en pisé, suspendu entre falaise et vallée, qui offre un panorama brut et minéral sur le Haut Atlas, et des caves de Tazaght, un ensemble de grottes troglodytiques creusées dans la falaise, autrefois utilisées comme greniers collectifs ou abris saisonniers.
- Dîner et nuit dans la maison d'hôtes de charme à Ait Ben Haddou.

J9 Retour - 18 octobre 2026

Petit déjeuner à l'hôtel avant de quitter ce pays fabuleux (jusqu'à la prochaine fois !) ☺

Que prendre dans sa valise ?

Pour vos affaires, deux options s'offrent à vous :

- Voyager léger avec un grand sac souple pour tout le séjour (à enregistrer en soute) + un petit sac à dos en cabine.
- Ou venir avec une valise rigide, que nous laisserons en sécurité chez Ali. Il suffit alors d'avoir un grand sac souple à glisser dedans pour le trek dans le désert (+ un petit sac à dos dans la valise en soute ou en cabine)

Les valises rigides et les sacs à roulettes ne peuvent pas être portés par les dromadaires : leurs paniers sont conçus pour des sacs souples uniquement.

- Tapis de yoga
- Bonnes sandales de rando, qu'il vaut mieux porter avec chaussettes pour le sable (Chaussettes de marche pour éviter ampoules)
- ou Baskets style Adidas ou Palladium
- Chargeur solaire pour charger son tel
- Polaire ou pull pour le soir et le matin
- Papier toilette et briquet (Ali en prévoira également)
- Gourde
- Sac de couchage (Ali prévoira des couvertures en poil de dromadaire en plus)
- Une lampe frontale
- un petit sac à dos (20-25l) que vous porterez pendant la marche pour mettre votre gourde, un pull, crème solaire, votre appareil photo ...
- Des lingettes pour votre toilette pour le bivouac sauvage
- Crème solaire à indice élevé
- Crème hydratante lèvres, mains, pieds (l'air est sec au Maroc !)
- Lunettes de soleil (il fait éblouissant dans le désert, au propre comme au figuré), voire lunettes de glacier en cas de vent de sable, si vous avez les yeux fragiles.

Matelas, tentes et couvertures supplémentaires sont fournis par Ali

Encore quelques conseils :

- Il faut un passeport pour aller au Maroc !!
- Vérifier les frais de rooming au Maroc de votre fournisseur téléphonique (mon abonnement Proximus : 5,95 € par jour). Ali conseille cette carte SIM : <https://inwi.ma/ma-carte-sim-inwi>
- Evitez les lentilles de contact si vous avez l'habitude d'en porter. Préférez les lunettes.
- Ne pas boire l'eau du robinet au Maroc !!

Nous organiserons une réunion en ligne ou en présentiel bien avant le départ afin de répondre à toutes vos questions pratiques qui n'auraient pas trouvé de réponse ci-dessus.

Au plaisir de vivre cette belle expérience ensemble 😊

INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Email :

Téléphone :

Ville / Pays :

Allergies / restrictions alimentaires :

Pratique du yoga (débutant / intermédiaire / avancé) :

Message (optionnel) : —

ACCORD DU PARTICIPANT

Exonération et décharge de responsabilité

Dans le cadre de ma participation à la retraite « Méditation itinérante dans le désert du Sahara marocain » et aux activités qui y sont liées (ci-après « **la Retraite** »), organisée par Sophie Heremans, Véronique Hanoteau et Pascal Haass, Ali Bouhouda et son équipe de chameliers, cuisiniers, chauffeurs et accompagnateurs locaux, (collectivement ci-après dénommés « **Prestataires** ») au Maroc du 11 au 18 octobre 2026, j'accepte en tant que participant(e) (ci-après, le « **Participant** »), de libérer et de décharger les Prestataires comme suit :

1. EXONERATION ET DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Par la présente, le Participant libère et décharge, sans limitation dans le temps, les Prestataires de toute responsabilité pour tout dommage direct ou indirect de quelque nature que ce soit, qui survient ou pourrait survenir par la suite ou qui est liée de quelque manière que ce soit à la participation du Participant à la Retraite ou à l'utilisation des installations ou de l'équipement des fournisseurs. Le Participant tient également les Prestataires indemnes et les garantit de toute responsabilité liée à un fait ou une omission provenant d'un tiers (hôtelier, société de transport, restaurateur, ...).

La présente exonération de responsabilité inclut tout dommage matériel et corporel, (maladie, blessure, décès) qui peut résulter de la participation du Participant à la Retraite, qu'il soit causé par la négligence des Prestataires ou autrement. Chaque participant est conscient des risques qu'il peut courir, dus notamment à l'inaccessibilité à des soins médicaux immédiats en raison de l'éloignement des hôpitaux et dispensaires. Il assume seul et en toute connaissance de cause les risques liés aux activités dans lesquelles il s'engage volontairement lors de la participation à la Retraite.

Ces activités comprennent, notamment, les activités suivantes qui peuvent être fournies et/ou sous-traitées par les Prestataires : yoga, ateliers de tout type (d'écriture, de dessin, de peinture, de communication non violente, de développement personnel etc.), méditation, cercles de paroles, randonnées, excursions, restauration (prise de repas, encas et boissons), méharées, visite de camps de nomades, transports dans les véhicules des Prestataires ou dans d'autres véhicules dans et hors désert, et toutes autres activités associées à la Retraite. Le participant est conscient du fait que ces activités ont lieu principalement en plein désert, dans un environnement aride et contraignant. Le Participant assume entièrement les risques associés à ces activités, tels que par exemple, sans s'y limiter, les déplacements en véhicule ou en dromadaire, l'état des routes et des pistes, les conditions de santé connues et inconnues, les glissades et chutes, les allergies, le mal des transports, la déshydratation, les coups de chaleur, les morsures de serpent, les piqûres et/ou morsures d'insectes, les animaux sauvages et domestiques, un équipement cassé ou défaillant, la négligence de la part du participant ou la négligence ou l'action de toute autre personne.

Le Participant certifie qu'il souscrira, avant le départ, à une assurance personnelle d'assistance médicale et rapatriement. Il est fortement conseillé de souscrire également à une assurance annulation et une assurance responsabilité civile valable dans le monde entier. Si le Participant ne souscrit pas une à assurance annulation, il prend le risque d'assumer seul les conséquences d'une annulation de la Retraite pour quelque raison que ce soit, sans garantie de remboursement de la Retraite par les Prestataires. Si le Participant ne souscrit pas à une assurance responsabilité civile adéquate, il assume seul les conséquences d'une éventuelle mise en cause de sa responsabilité pour une faute qu'il aurait commise vis-à-vis d'un tiers.

- 2. PREMIERS SOINS.** Par la présente, le Participant libère et décharge sans limitation dans le temps les Prestataires de toute responsabilité et réclamation qui survient ou pourrait survenir par la suite en raison de tous premiers soins, traitements, interventions ou non interventions, dans le cadre de la participation du Participant à la Retraite.

La personne à contacter en cas d'urgence est :

NOM :

PRENOM :

GSM :

COURRIEL :

3. FORCE MAJEURE

Les Prestataires ne peuvent être tenus responsables des conséquences d'un cas de force majeure, comme par exemple, sans que cette liste soit exhaustive, une grève (grève aérienne, nationale ou autre), des événements sociaux, une guerre, des troubles politiques, des intempéries, de conditions météorologiques rendant la Retraite impossible (les changements soudains de temps, la pluie, la neige, le vent, la grêle, la foudre, les violentes tempêtes de sable). Dans ce cas, les Prestataires sont libérés de leurs obligations envers le Participant, et les conditions générales d'annulation des différents hébergements sont d'application. Les Prestataires mettront toutefois tout en œuvre pour trouver une solution alternative qui occasionne le moins de désagrément possible au Participant.

- 4. CERTIFICATION SUR L'ETAT DE SANTE.** Le Participant certifie par la présente qu'il est physiquement et mentalement apte à participer à la Retraite et qu'il n'a pas fait l'objet d'un avis défavorable ou dissuasif du corps (para-) médical. Le Participant accepte que les Prestataires ne soient pas qualifiés pour évaluer son aptitude à participer à la Retraite.
- 5. BIENS PERSONNELS.** Le Participant est responsable de ses biens personnels pendant la Retraite et accepte que les Prestataires ne soient en aucun cas responsables de ces biens, qu'ils soient perdus, volés ou endommagés.

- 6. CONSENTEMENT AU DROIT A L'IMAGE.** Le Participant accepte que les Prestataires le prennent en photo, en vidéo et/ou enregistrent sa voix. Le Participant cède aux Prestataires, sans contrepartie financière, tous les droits sur les images photographiques, les enregistrements vidéo et/ou audio et autres reproductions réalisées par les Prestataires pendant la Retraite, et en lien avec celle-ci. Le Participant autorise les Prestataires à utiliser ces images, enregistrements et autres reproductions, sur des sites internet, sur les réseaux sociaux, dans des brochures ou d'autres écrits, à des fins de marketing. Le Participant dispose du droit de retirer son consentement à tout moment.
- 7. DONNÉES PERSONNELLES.** Dans le cadre de l'organisation et de l'exécution de la Retraite, les Prestataires sont amenés à collecter et traiter à propos du Participant certaines données à caractère personnel, dont certaines sont sensibles (nom, prénom, sexe, date de naissance, état civil, état de santé, allergies alimentaires, données financières, adresse, e-mail, téléphone). Les Prestataires utilisent ces données pour permettre l'organisation et l'exécution de la Retraite, répondre aux demandes des Participants et communiquer avec eux, leur fournir support et assistance, leur envoyer des informations importantes en ce qui concerne les changements à la Retraite et d'autres informations d'ordre administratif, technique ou commercial, leur fournir des informations marketing, et leur permettre de participer aux activités des Prestataires. Le Participant reconnaît que le traitement de ces données est indispensable à l'organisation et l'exécution de la Retraite. Le Participant dispose du droit de demander à tout moment aux Prestataires l'accès à ses données personnelles, la rectification ou l'effacement de celles-ci, ou une limitation du traitement le concernant, ou s'opposer au traitement ainsi qu'exercer son droit à la portabilité des données.
- 8. INTERPRÉTATION ET LOI APPLICABLE.** La loi applicable au présent accord est le droit belge. Il doit être interprété de manière large afin de fournir une décharge et une renonciation dans la mesure maximale autorisée. Si une partie de clause du présent document n'est pas valide, cela n'affectera pas le reste du document, qui restera pleinement en vigueur, et la partie restante de la clause sera réduite de plein droit à ce qui est légalement acceptable.
- 9. NON REMBOURSEMENT DES COÛTS ASSOCIÉS A LA RETRAITE.** Les billets d'avion sont réservés et payés par les Participants. Les Prestataires ne procéderont à aucun remboursement de ceux-ci quelle que soit la cause de l'annulation de la retraite ou du vol. Les Prestataires ne sont pas responsables des frais engagés en préparation de toute retraite annulée, tels que les billets d'avion, la perte de salaire/chance et/ou d'autres coûts associés à la préparation de la Retraite.
- 10. TRIBUNAUX COMPÉTENTS.** Tout litige relatif à l'interprétation et l'exécution du présent accord est de la compétence exclusive des juridictions belges.

Fait à, le

Signature :

