

# Trek « La caravane enchantée »

*Révéler sa voix, Marcher son chemin*

Marche de 8 jours dans le désert marocain

**Du 19 au 29 Avril 2020**



Le désert est un espace puissant, un lieu de quête qui nous mène inexorablement vers un lâché prise, une simplicité d'être. Quelle expérience inoubliable de chanter sa voix dans l'immensité des éléments pour ré-enchanter notre humanité, plonger dans le mystère et célébrer ensemble ce qu'il y a de plus profond et sacré en soi. C'est ce que nous vous proposons à travers ce stage, vous offrir ainsi l'espace de donner voix à l'élan de vie qui appelle et qui cherche à se dire, vous donner l'occasion d'un moment « *hors temps* », de ressourcement et de transformation !

Un moment *pour soi, ensemble !*

## **Au menu :**

- Déguster sa marche en conscience, au pas chaloupé des dromadaires et des nomades
  - Goûter sa voix, par le chant spontané
  - Plonger dans son intériorité par des respirations thérapeutiques issues de diverses traditions
  - Nourrir son âme par le partage, les rituels, les loges de rêves et les cercles de parole
  - Libérer nos énergies par des méditations actives
- ... Une réjouissance épicée de quelques autres surprises

## **Itinéraire:**

### **Jour 1 dimanche 19**

Accueil à l'aéroport de Ouarzazate et transfert en taxi jusqu'au bivouac fixe à M'hamid , trajet à travers la magnifique vallée du Drâa, entre palmeraie et désert de pierre pour arriver aux portes du Désert.

### **Jour 2 au Jour 9 du 20 au 27**

Trek « La Caravane enchantée »

Marche avec les nomades & dromadaires

bivouac de 8 jours et 7 nuits pour une plongée au cœur du désert

Trek de niveau intermédiaire 3 à 4h de marche/jour

### **Jour 10 mardi 28**

Après notre nuit au bivouac fixe, vous aurez la possibilité de visiter M'hamid, faire quelques achats, profiter du hammam local ou tout simplement de prendre votre temps, au bivouac fixe avant notre retour à Ouarzazate dans l'après-midi.

*( prévoir nuitée à Ouarzazate )*

### **Jour 11 mercredi 29**

vol retour en France

## Qui accompagne :

### **Mathieu Dubois :**

*Coach professionnel diplômé.*

*Praticien en travail rituel*

*Praticien transpersonnel, formé en  
respiration holotropique*



Passionné de nature, j'ai d'abord exercé les métiers de maraîcher, puis apiculteur. Fort de ce lien étroit avec elle, enrichi d'un parcours de formation passant de l'introspection aux rites sociaux et la mise en action via le coaching, je vous propose de retrouver une reliance personnelle, de soi à soi, de soi aux autres et avec le monde. Un accompagnement holistique et humaniste afin de cultiver la voie du cœur, réenchanter sa vie et vivre une écologie humaine.

« La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre » Gandhi

Mathieu Dubois 06 03 59 33 15 ou [coachmathieudubois@gmail.com](mailto:coachmathieudubois@gmail.com)

### **Sophie Dubois :**

Musicothérapeute et psychopraticienne transpersonnelle : je reçois en individuel et groupe, analyse de rêve, respiration holotropique depuis plus de 15 ans. J'ai développé une approche thérapeutique et sacrée de la voix et du chant libre & spontané. En savoir plus sur l'approche du chant spontané : <http://sophiedubois.fr/therapie-voix>

« Le son de l'ÊTRE est toujours là... et il dépend de l'homme de s'accorder lui-même en tant qu'instrument afin que résonne en lui le son de l'Être »

Sophie Dubois 0664255232 ou [www.sophiedubois.fr](http://www.sophiedubois.fr) – [contact@sophiedubois.fr](mailto:contact@sophiedubois.fr)

## En pratique

- Mélodie du désert fournit des petits matelas, des couvertures au besoin, et l'ensemble du matériel du bivouac.
- Matériel recommandé pour le trek voir <https://www.melodiedudesert.com/guide-devoyage/preparer-son-trek-dans-le-desert/>
- Nos repas sont préparés avec soin (généralement salade composée le midi, et tajine le soir). Nous fournissons de l'eau minérale en bouteille. Possibilité de s'adapter aux régimes alimentaires (végétariens, végans...), intolérance / allergie alimentaire, nous avertir à la réservation.
- L'équipe sur place sera composée d'un guide, d'un cuisinier et de plusieurs chameliers, tous natifs du désert et passionnés de leur région.
- Les dromadaires sont chargés de porter les affaires du bivouac et les affaires personnelles.

## Tarif

**Tarif : 980 euros**

Ce tarif comprend :

- L'accueil et la prise en charge à l'aéroport de Ouarzazate le 19/04 (pour une prise en charge de Marrakech, nous consulter)
- Les transports (aller et retour) Ouarzazate - M'hamid
- Les nuits au bivouac fixe (jour 1 et 9 )
- Le trek « La caravane enchantée » avec l'agence Mélodie du désert, en pension complète
- L'accompagnement de Mathieu Dubois et de Sophie Dubois

Ce tarif ne comprend pas :

- Le transport aérien,
- Le déjeuner du 19 avril et les repas à partir du 28 avril (au soir)
- La nuitée du 28 avril à Ouarzazate  
(vous pouvez contacter *Mélodie du désert* pour vous conseiller.)
- Les frais de taxi pour le retour à l'aéroport le 29 avril
- L'assurance rapatriement, assistance, médicale.
- Les pourboires et les dépenses personnelles



## contact et informations:

Pour toutes demandes d'informations concernant ce trek contactez :

Mathieu Dubois 0603593315    [coachmathieudubois@gmail.com](mailto:coachmathieudubois@gmail.com)

Sophie Dubois 0664255232    ou [www.sophiedubois.fr](http://www.sophiedubois.fr) – [contact@sophiedubois.fr](mailto:contact@sophiedubois.fr)

*Un entretien individuel est nécessaire avant toute inscription*

Réservations et inscription auprès de Mélodie du désert :

<https://www.melodiedudessert.com/2019/12/25/la-caravane-enchant%C3%A9e-avril-2020/>

- Par mail : [melodiedudessert@gmail.com](mailto:melodiedudessert@gmail.com)
- Par téléphone, en France : Karen (+33) 07.85.11.52.47



## **Informations pratiques**

### **Vol conseillé pour une prise en charge à l'aéroport de Ouarzazate\***

Départ de Marseille Provence\* le dimanche 19 Avril 2020\*\* avec Ryanair Vol FR 6474  
départ 7H15 arrivée à Ouarzazate à 10H05

### **Vol retour conseillé de Ouarzazate\*\***

Départ de Ouarzazate\*mercredi 29 avril 2020\*\* 9H00 avec Ryanair, vol FR6475  
arrivée à Marseille Provence- 12H40

\*Pour une arrivée ou départ de Marrakech, ou d'un autre aéroport , consulter Mélodie du Désert pour les options de prise en charge , hébergement , trajet.

\*\*Si vous envisagez d'arriver au Maroc avant le trek ou de prolonger votre séjour, nous contacter pour convenir des lieux possibles de rendez-vous.

**Merci de vérifier votre passeport en cours de validité.**

