

# LE SILENCE DU DÉSERT

Retraite - Trek  
MÉDITATION et YOGA dans  
le Désert Marocain

*du 4 au 11 Avril 2026*





Le désert a le pouvoir de toucher nos coeurs en profondeur. Dans l'immensité de ses vastes espaces ouverts, notre nature authentique trouve un écho et facilite une reconnexion avec le coeur spirituel de notre Être.

Ce séjour animé par Patrick Boulan, thérapeute non-duel, professeur de Kundalini Yoga et de Méditation, vous permettra de vous immerger dans l'expérience initiatique et spirituelle du désert. Dans ce cadre évocateur et porteur, cette retraite sera centrée sur la reconnaissance de notre essence profonde de Présence Consciente, et nous permettra de développer notre capacité à incarner cette présence dans notre quotidien.

Le matin, les journées démarreront par des pratiques méditatives et somatiques pour nous ancrer dans la paix du corps et de l'esprit. En fin de journée ou le soir, nous aurons également des temps de méditation et de yoga. Certains jours, les étapes de marche se dérouleront dans silence intérieur.



## Patrick BOULAN

Passionné depuis plus de 30 ans par la liberté intérieure, Patrick a d'abord exploré de façon approfondie le monde de la thérapie et du développement personnel. La voie directe de l'Avaita-Védanta s'est ensuite présentée à lui, et au fil des retraites et des enseignements, la réalisation que nous sommes déjà ce que nous cherchons s'est imposée avec de plus en plus de clarté.

Aujourd'hui, son enseignement repose sur deux piliers :

- La reconnaissance de notre Soi authentique et le mouvement de transcendance qui l'accompagne et qui permet de réaliser que nous ne sommes pas nos pensées, ni nos émotions, ni cette illusoire identité, mais plutôt la Conscience qui les perçoit.
- Le mouvement d'immanence qui permet à la Conscience de venir au contact de nos parts d'ombre, de nos comportements inconscients, de nos blessures et de nos traumatismes, pour pouvoir les réunifier à notre Être et mettre fin à la division.

# PROGRAMME DU SÉJOUR - 8 jours/7nuits

## J1 : ARRIVÉE - SAMEDI 4 AVRIL

Arrivée à Marrakech (ou Ouarzazate), prise en charge en taxi depuis l'aéroport vers le lieu d'hébergement. Le soir : Diner selon vos envies dans le centre de Marrakesh. Nuit à l'hôtel, et petit déjeuner le matin du 5 avant le trajet.

## J2 : MARRAKECH OU OUARZAZATE - MHAMID

Départ en mini-bus de Marrakech à 7h30 vers Mhamid El Ghizlane pour un trajet d'environ 8 heures. Le voyage commence par la découverte du haut Atlas et des villages berbères. Vous franchirez le col de Tizi n'Tichka à 2260m d'altitude ! Ce col vous mènera vers Ouarzazate et toute la région du Sud-Est marocain. C'est à Ouarzazate que l'on s'arrêtera pour manger. Ensuite, nous traverserons de la vallée du Draa et les beaux paysages de la palmeraie, pour finalement rejoindre la porte du désert : Mhamid vers 17h.

De là, nous partirons à pied pour rejoindre le bivouac sauvage dans le désert (30 mn de marche) ou nous ferons connaissance avec l'équipe de nomades qui nous accompagneront tout au long du voyage.

Premier temps de pratique méditative pour nous harmoniser avec notre nouvel environnement et poser les intentions pour ce voyage. Dîner autour du feu.

Première nuit dans le désert. Un matelas et une couverture vous seront fournis, prévoyez votre sac de couchage adapté à la saison.

## J3 : MHAMID - SIDI NAJI

De 7h30 à 8h30 : Méditation et Yoga. Après le petit-déjeuner, départ en trek avec notre caravane de dromadaires et notre équipe : chameliers, cuisinier et guide. Le désert nous ouvre les bras avec ses paysages (vallées sèches, ergs et regs) qui changent au fur et à mesure que nous nous enfoncerons dans son immensité. On aperçoit la chaîne de Kraab. Cet endroit est très spécial pour les fossiles qu'on y trouve et pour l'histoire des nomades avec un cimetière et des vestiges d'anciennes médinas.

13h30/14h00 : Installation du bivouac et déjeuner aux milieux des dunes à l'ombre d'un tamaris.

17h00 : Respiration Consciente, avant d'aller contempler le coucher de soleil vers 18h30.

19h00 : dîner autour du feu. Cercle de parole.

Nuitée sous les étoiles dans les dunes pour profiter de la beauté du ciel étoilé, ou sous la tente.

Temps de marche : 4h

## J4: SIDI NAJI - ERG ZMILA

7h30 – 8h30 : Méditation et Yoga

Après un bon petit-déjeuner, on s'invite plus profondément dans le désert, pour atteindre l'Erg Zmila. Peu à peu, la végétation devient plus rare et le paysage change encore avec des ponts de vue de plus en plus spectaculaire..

13h30 : installation du bivouac avec rituel du thé à la menthe et déjeuner sous la tente à l'abri du soleil. Temps libre après le repas pour vous immerger dans les paysages magiques des dunes, ou vous reposer.

17h00 : Atelier d'intégration somatique, puis méditation au moment du coucher de soleil.

19h00, et puis dîner autour du feu où les nomades partageront sur leur histoire et leur culture. Nuit sous la tente nomade ou sous les étoiles.

Temps de marche : 3h30/4h

### **J5 : ERG ZMILA - ERG ZAHAR**

7h30 - 8h30 : Méditation et Yoga.

Puis nous partons pour notre étape du jour qui nous conduit tout d'abord à visiter la maison et le mausolée d'un marabout qui vivait au coeur du désert il y a 300 ans, tout en occupant les fonctions de médiateur et de guérisseur. De là nous bifurquons vers l'Erg Zahar (également nommé Dunes Hurlantes) avec des paysages à couper le souffle.

C'est là que vers 14h00 nous installons notre camp pour les deux nuits à venir.

Après le repas, temps libre pour profiter du paysage et se reposer.

17h30 : Atelier d'intégration somatique et bio-énergie. Puis contemplation devant le coucher de soleil dans ce cadre majestueux.

19h00 : Diner autour du feu - puis nuit particulière au sein des dunes.

### **J6 : ERG ZAHAR**

Nous restons en camp fixe, immergés dans la beauté des Dunes Hurlantes.

7h30 – 9h30 : Yoga et Méditation

Après le petit-déjeuner, nous partirons à dos de dromadaires pour nous enfoncer plus profondément dans les dunes et pour monter la plus haute dune du désert de Mhamid (250m de hauteur) qui offre un panorama à 360° sur tout le Sahara et la vallée du Draâ.

13h00 : déjeuner.

Le reste de la journée est consacré au silence et à la contemplation, pour laisser l'énergie du désert s'infiltrer en nous de plus en plus profondément.

17h00 : atelier surprise avant le repas du soir.



7h30– 8h30 : Méditation

### **J7 : ERG ZAHAR - DUNES DE DOUIBE**

Après les pratiques matinales de 7h00 à 8h00, petit déjeuner, notre caravane repart ! Nous revenons à un paysage plus plat, et retrouvons peu à peu la végétation et les tamaris.

13h30 : Arrivée au bivouac. Cérémonial du thé à la menthe, les nomades disent « ça casse la fatigue » avant de déguster un bon tajine et la salade marocaine.

17h00 : Pratiques somatiques d'intégration pour





préparer le « retour au monde ».

En fin de journée les nomades installeront une cabine de douche avec savon et shampoing pour que nous puissions nous laver.

19h30 : nous nous rassemblerons autour du feu pour partager notre dernier dîner avec les nomades, et partager notre dernier tour de cercle.

Temps de marche : 3h30/4h00

### **J 8 : DUNES DE DOUIBE - MHAMID - MARRAKESH (ou Oarzazate)**

6h30 : petit déjeuner

7h30 : Transfert en 4x4 vers Mhamid pour rejoindre le bus/taxi qui nous ramènera à Marrakesh (ou à

**Le programme et les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou de l'organisation sur place et des besoins du groupe.**

**Le niveau pour le trek demande une condition physique qui nécessite de pouvoir marcher 4h par jour pendant une semaine et parfois sous la chaleur.**

Oarzazate).

Si vous rentrez en France le soir, prévoyez un vol à partir de 20h, ou nuit à l'hôtel pour un départ le jour 9. Pour les personnes partant de Ouarzazate, prévoir un vol le jour 8 à partir de 16h.

Si le temps le permet, nous nous arrêterons à une coopérative argane sur la route si vous souhaitez ramener des épices ou des cosmétiques et produits à base d'argan ...

## **TARIF du Séjour:**

L'organisme « Trek Nomade Désert » prend en charge le déroulement du séjour à partir du transfert en bus du jour 2, jusqu'au retour à Marrakesh.

Votre animateur prend en charge l'hébergement à Marrakesh la première nuit, le taxi de l'aéroport à votre lieu d'hébergement, et le petit déjeuner du jour 2.

**820 Euros** depuis Marrakech (550 pour Trek Nomade Désert - 270 pour Turiya)

**770 Euros** depuis Ouarzazate (500 pour Trek Nomade Désert - 270 pour Turiya)

## **Le tarif comprend :**

- la nuitée et le petit déjeuner du jour 1 en chambre double ou triple.
- les repas, nuitées, du jour 2 au jour 7 inclus + le petit déjeuner du jour 8.
- le déjeuner du jour 8 pour les personnes avec un vol à Marrakech.
- l'accompagnement par les nomades et les dromadaires de portage.
- les cours de Méditation, de Yoga et les autres activités et l'accompagnement par Patrick.
- le minibus privé tout confort depuis Marrakech (ou Ouarzazate) le jour 2 jusqu'à Mhamid.
- la minibus privé tout confort depuis Mhamid jusqu'à l'aéroport de Marrakech ou Ouarzazate le jour 8 ou la place Jemaa El Fna pour ceux qui partent le jour 9 à Marrakech.

## **Le tarif ne comprend pas :**

- le vol jusqu'à Marrakech ou Ouarzazate et les assurance.
- le taxi à l'arrivée pour vous rendre de l'aéroport jusqu'au lieu d'hébergement.
- le dîner le soir du jour 1.
- le dîner et la nuitée à l'hôtel si vous restez la nuit du huitième jour en cas de vol le J9.
- le pourboire pour les nomades à la fin du séjour (environ 40/50 euros).
- les dépenses personnelles.
- les boissons sur la route et aux déjeuners lors des trajets des jours 2 et 8 (en dehors de l'eau et des thés/café).
- option : + 50 € pour une arrivée par Ouarzazate et un retour par Marrakech.
- le transfert en taxi vers l'aéroport pour le vol retour le jour 9.

## CONDITIONS DE RÉSERVATION

Vous paierez de façon indépendante les prestations de l'organisme de Trek et de Turiya.

**Pour ce qui est de l'organisme de Trek** : Après votre inscription auprès de Patrick, vous devrez verser un acompte de 200€ à l'organisme de Trek pour confirmer votre réservation. Vous pouvez payer par carte bancaire, via PayPal, ou par virement.

Pour ce faire, rendez-vous sur le site [www.treknomadedesert.com](http://www.treknomadedesert.com), puis au bas de la page d'accueil, cliquez sur le sigle PAYPAL pour procéder au paiement. (Vous devez cliquer sur ce lien pour ouvrir la page de paiement, même si vous souhaitez payer par carte bancaire).

Une fois cette page ouverte, indiquez le montant puis cliquez ensuite sur le mode de paiement choisi : PayPal ou Carte Bancaire (attention = avec Paypal +5 % de frais en plus) pour régler votre acompte - pensez à mentionner « Trek Patrick 22 au 29 mars » avec le règlement.

Le solde final sera à régler par virement ou par PayPal une semaine avant le départ du trek au plus tard. Il est également possible de payer le solde en espèces directement sur place (en Euros ou en Dirhams) au nomade responsable du Trek.

**Pour ce qui est de la prestation de votre animateur,** vous pourrez payer directement auprès de Patrick par chèque, ou bien par virement bancaire dans le courant du mois de mars.

### **Vais-je rencontrer des animaux indésirables ?**

Non, les serpents et scorpions sortent pendant les périodes très chaudes (juillet, août, septembre) période où il n'y a pas de treks à cause de la chaleur

### **Quelles sont les températures ?**

En décembre, janvier et février, il fait froid le matin et le soir entre 5 et 7°C et 19 à 21° C en journée

Mars, avril, mai : le matin 18 ° C jusqu'à 30 à 35 degrés en journée

### **Quel niveau pour ce trek ?**

Ce trek n'est pas difficile mais il est important d'être endurant et de pouvoir marcher 4h chaque jour et parfois sous la chaleur pendant une semaine.

### **Quelle eau allons-nous boire ?**

L'eau qui vous sera fournie provient exclusivement de bouteilles d'eau minérale, vous remplirez votre gourde chaque jour autant de fois que nécessaire

### **Quelle est l'hygiène alimentaire ?**

Les nomades sont très précautionneux quant à l'hygiène. Ils se nettoient systématiquement les mains avant de toucher aux aliments.



Tous les produits sont frais et ils sont lavés avant d'être cuisinés.

La viande quant à elle est recouverte d'épices pour être conservée, c'est ainsi que procèdent les nomades

### **Quel type de chaussures je dois utiliser pendant le trek ?**

La première chose ce de ne pas marcher avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules. Il est préférable d'utiliser des bonnes sandales de trek, chaussures de rando tige ou tige basse avec des chaussettes.

Parfois, avec le frottement et la transpiration, des ampoules apparaissent. Prévoyez des « Compeed » !

### **Peut-on se doucher pendant le trek ?**

Eh, non, en pleine immersion dans le désert, il n'est pas possible de se doucher. Cependant il y a un jour où nous passerons au puit, vous pourrez vous verser de l'eau sur vous tout en restant habillé.

Vous pourrez prendre votre première douche au bivouac nomade dans le désert le dernier jour. Savon et shampooing seront à votre disposition. Prévoyez une serviette de bains.

### **Et pour les besoins naturels, ça se passe comment ?**

C'est simple, on creuse un trou dans le sable, on fait ses besoins, on recouvre de sable et on brûle le papier.

### **Quelle tenue pour trekker ?**

Un pantalon de randonnée léger ou pantalon ample sera parfait avec un chapeau, casquette ou cheiche pour protéger la tête. Nous conseillons le cheiche en plus du chapeau ou casquette pour couvrir le visage en cas de

vent. Vous serez dans un pays musulman, ce qui signifie que pour les femmes, il faudra éviter les jupes, les shorts courts, et les vêtements transparents.

### **Comment ça se passe avec les nomades ?**

Toujours très bien, ce sont des personnes joyeuses, chaleureuses et bienveillantes, qui feront tout pour que vous soyez bien.

Pour information, pour des questions de religion, on évite le contact physique type hug... par contre, vous pouvez les prendre en photo.

### **Quel sera le confort de mon couchage ?**

Vous dormirez sous une tente nomade de 4/5 personnes. Au sol, un grand tapis + un matelas et une couverture par personne.

Pour ceux qui dorment à la belle étoile, même chose, un tapis, un matelas et une couverture. En période froide 2 couvertures vous seront fournies.

### **Est-ce qu'il y a du réseau dans le désert et puis-je recharger mon téléphone ?**

Il y a du réseau à certains endroits mais il faut monter sur les dunes. Pour recharger le téléphone, vous pouvez utiliser une batterie solaire (non fournie). Le mieux reste quand même de totalement vous déconnecter et de n'utiliser votre téléphone que pour les photos.

Si vous avez besoin de téléphoner depuis le Maroc, vous pourrez acheter à Marrakech une carte sim Inwi qui coûte 20 dirhams, l'équivalent de 2 €, ça tient environ une semaine pour un usage normal.

### **Est-ce que je fais du change ?**

Oui, je recommande de faire du change à hauteur minimum de 50 € pour les petits achats : café, thé sur la route et les boissons des repas sur la route. Faites le change à l'aéroport de Marrakech, il n'y a pas de commission.

### **Comment se passe la prise en charge à l'aéroport ?**

Le taxi vous amènera à l'hébergement le jour 1.

Attention ! Pour le retour le jour 8 prévoir un vol à partir de 20h au départ de Marrakech et un vol à partir de 15h au départ de Ouarzazate. Si vous n'avez pas de vol le jour 7, prévoyez un vol le jour 8 et les frais inhérents (hôtel, repas, taxi).

### **Et si j'ai besoin d'informations de dernière minute ?**

Un groupe Whatsapp sera créé afin de faciliter les échanges.

### **Et si je suis malade dans le désert ?**

A votre inscription, **vous devez obligatoirement signaler** si vous avez un problème de santé ou une allergie quelconque (médicamenteuse, alimentaire...).

**Prévoyez un anti-diarrhéique, un anti vomitif et du doliprane (en prévention) et des solutions de réhydratation.**

Si vous avez une allergie médicamenteuse, prévoyez de prendre avec vous le médicament que vous pouvez utiliser pour la problématique qui vous concerne.

Prévoyez des compeeds pour les ampoules.

Nous disposons d'une trousse à pharmacie avec l'essentiel de premier secours.

En cas de problème grave, nous pouvons vous transférer en 4 x 4 chez un médecin à Mhamid (coût du transport A/R : 100 €) qui sera habilité à transférer vers l'hôpital à Ouarzazate.