

DE L'ANCRAGE AU LÂCHER-PRISE

UN RETOUR VERS SOI AU COEUR DES DUNES

13 - 18 OCTOBRE 2025

SAHARA LUMIERES x SALMA ELASSAAD

M'HAMID EL GHIZLANE - MAROC



Sahara Lumières

001

VOYAGE YOGA & COACHING DANS LES DUNES

« RIEN NE VOUS EMPRISONNE EXCEPTÉ VOS
PENSÉES,
RIEN NE VOUS LIMITE, EXCEPTÉ VOS PEURS,
ET RIEN NE VOUS CONTRÔLE, EXCEPTÉ VOS
CROYANCES »

MARIANNE WILLIAMSON

A PROPOS DE SALMA ELASSAAD

Le yoga est une véritable **passion** que Salma Elassaad cultive chaque jour à travers une pratique régulière, nourrissante pour son corps et son esprit.

Formée en **Vinyasa** (200 heures à Ubud, Bali) et en **Yin Yoga** (50 heures en France), elle s'efforce d'offrir un yoga **fluide, harmonieux** et **adapté** à chaque individu, afin que chacun puisse trouver un véritable équilibre, quel que soit son niveau.

C'est le yoga qui s'adapte au corps.

Pour Salma, le yoga est un véritable outil de **transformation**, bien au-delà du simple travail physique.

Il s'agit d'un **voyage** intérieur où l'humain est au centre, et c'est avec cette vision qu'elle accompagne ses élèves.

En tant que **coach professionnelle**, elle intègre également le yoga dans ses séances afin d'offrir une approche **holistique et complète**.



A QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE ?

Les personnes en quête de paix intérieure

Pour se reconnecter à soi dans un cadre paisible.

Tous les niveaux de pratiquants de yoga

Débutants ou avancés, chacun trouve son rythme.

Les amoureux de la nature et du désert

Pour vivre une expérience unique en pleine nature.

Pratiquant(e) de yoga ou curieux(se)
d'explorer une démarche corporelle, mentale
et spirituelle, ou simplement attiré(e) par
l'énergie unique du désert

Ceux en recherche de transformation personnelle

Pour une expérience profonde et
transformatrice.

Les voyageurs spirituels

Pour un moment de déconnexion et
de bien-être.



COACHING INDIVIDUEL & YOGA EN GROUPE

Au cœur du désert, dans un environnement propice à l'introspection, ces séances individuelles vous offrent l'opportunité de :

Clarifier une problématique personnelle ou professionnelle

Explorer une transition de vie, un choix ou un blocage

Ancrer les prises de conscience issues de la retraite

Élaborer un plan d'action concret, aligné avec vos valeurs

Objectif : vous aider à mettre en lumière ce qui compte vraiment pour vous, et avancer avec plus de clarté, de cohérence et de confiance.



PROGRAMME

13 - 18 OCTOBRE 2025

13 octobre

Départ de Marrakech vers M'Hamid,
traversée de l'Atlas,
arrivée au bivouac de M'Hamid

14 - 17 octobre

Immersion dans le désert : marche, yoga et
méditation, repas traditionnels, vie avec les
nomades
accompagnés par Salma

17 octobre

Dernier trek, soirée avec couscous et concert au
bivouac

18 octobre

Route de retour vers Marrakech

PROGRAMME

PROGRAMME



Sahara Lumières

006

INSCRIPTIONS & TARIFS

DÈS 820 €

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez en savoir plus, nous restons à votre disposition et à votre écoute !

L A I S S E Z - V O U S G U I D E R D A N S L ' A V E N T U R E

P L U S D ' I N F O R M A T I O N S E T I N C R I P T I O N S S U R N O T R E S I T E I N T E R N E T

WWW.SAHARALUMIERES.COM

