

# TREK & KUNDALINI YOGA



**8 JOURS**

**TILILT > ESSAOUIRA**

**2 - 9 AOÛT 2025**

POUR TE RELIER À TOI

VIBRER AVEC LES 5 ÉLÉMENTS

ALLER À L'ESSENTIEL

POLIR TON DIAMANT



# TREK & KUNDALINI YOGA

Nous privilégions **un petit groupe et limitons les inscriptions à 15 personnes** afin de nous rendre disponibles pour chacun.e et vous accompagner au mieux dans ce voyage itinérant et ce processus intérieur. Passionnées et formées toutes les deux au **KARAM KRIYA**, nous vous accompagneront chaque jour grâce à **la guidance des nombres** pour vous soutenir dans ce voyage qui est d'abord en Soi.

**Huit jours de voyage, cinq jours** de randonnée le long de la côte océanique de Tililt pour arriver à Essaouira et savourer sa douceur de vivre.

**Un espace temps pour Soi, pour se ressourcer, faire le vide**, ce vide dans lequel les réponses à nos questions essentielles viennent d'elles-mêmes.

**Cette immersion dans une nature riche et restée encore sauvage favorisera une forte connexion aux 5 éléments**, présents en Soi et autour de Soi : la terre et le sable, l'eau des cascades et l'océan, le feu du bivouac et le soleil, l'air et le vent des alizés. Et à chaque instant, nous contacterons l'éther à travers la marche et la méditation. A cette période, grâce à l'air marin, les températures sont agréables (entre 19° et 25° en bord de mer).

**Ces 5 jours de marche associés à la pratique du Kundalini Yoga** sont une invitation à l'intériorité et permettent une profonde connexion à Soi. La marche, dans sa simplicité, vous fait revenir à l'essentiel. La pratique quotidienne du Kundalini Yoga viendra renforcer ce processus de recentrage pour faire émerger vos potentiels et cristalliser la magie de cette expérience. Cette retraite vous offre ainsi l'opportunité d'un cheminement intérieur qui favorise la transformation, l'alchimie.

Chaque jour, le **Kundalini Yoga** sera enseigné par **Chand Satya et Rachel Balpreet Kaur** à travers des Kriyas (ensemble de postures), des méditations, des mantras, des pranayamas (respiration)... La pratique sera adaptée à la randonnée.

Nous serons accompagnés d'**Abdou DOUIOU**, guide de montagne diplômé en France qui aime faire découvrir son pays et prendre soin de chacun.

Cette randonnée sera aussi l'occasion de faire connaissance avec **les chameliers**. Les bagages seront portés par les dromadaires, une occasion de découvrir ces animaux. **Le cuisinier**, quant à lui, nous préparera une **cuisine à la fois traditionnelle et végétarienne**.

Une immersion aussi dans **la culture marocaine** : villages de pêcheurs, culture de l'argan, découverte d'Essaouira.

**Niveau Yoga** : accessible à tous il n'y a pas besoin de souplesse pour en ressentir les effets immédiats.

**Niveau Marche** : moyen, entre 4 et 6 heures de marche par jour.



# APERÇU DU VOYAGE

## **J1 - CERCLE D'OUVERTURE et PRATIQUE**

### **Marrakech - Tamanart-Tililt**

Accueil à l'aéroport. Transfert En mini bus (4 h de route) via Tamanart, jusqu'au point de départ de la randonnée.

## **J2 - SE RELIER AUX 5 ÉLÉMENTS & SA PROPRE VIBRATION**

### **Tilit-Aftasse Imerdiste**

Descente jusqu'à la plage, nous suivons un sentier qui mène à une grande arche et au village de pêcheurs d'Imerdisten.

## **J3 - MARCHER DANS SON SILENCE INTÉRIEUR**

### **Imerdisten Tafdna**

Nous marchons sur la plage en longeant des falaises. Puis nous remontons (200m) sur les terres pour aller déjeuner. Possibilité de goûter l'huile d'argan et l'Amlou. Redescente sur la plage. Bivouac. Environ 6 heures de marche.

## **J4 - CHANGER DE PERSPECTIVE**

### **Tafdna-Iftane**

Nous remontons de nouveau de 200m pour découvrir le petit port de Tafdn à travers un sentier d'arganier. Nous empruntons un sentier de pêcheurs qui nous mènera à une plage sauvage. Pause déjeuner à l'ombre des falaises. L'après-midi nous continuons jusqu'à un village de pêcheurs. Bivouac. Environ 5h30 de marche.

## **J5 - PLONGER DANS L'OCÉAN INFINI**

### **Iftane-Sidi M'barek**

Changement de point de vue car notre randonnée se poursuit au dessus de la mer, en haut des falaises. Pêcheurs à la ligne. Belle cascade. Bivouac. Environ 4 h de marche.

## **J6 - POLIR SON DIAMANT**

### **Sidi m'barek - Sidi Kaouki**

Nous traversons plusieurs plages pour arriver à Sidi Kaouli, un village berbère très apprécié des amateurs de sport de glisse. Bivouac. Environ 3 à 4 heures de marche

## **J7 - DE NOUVEAUX HORIZONS**

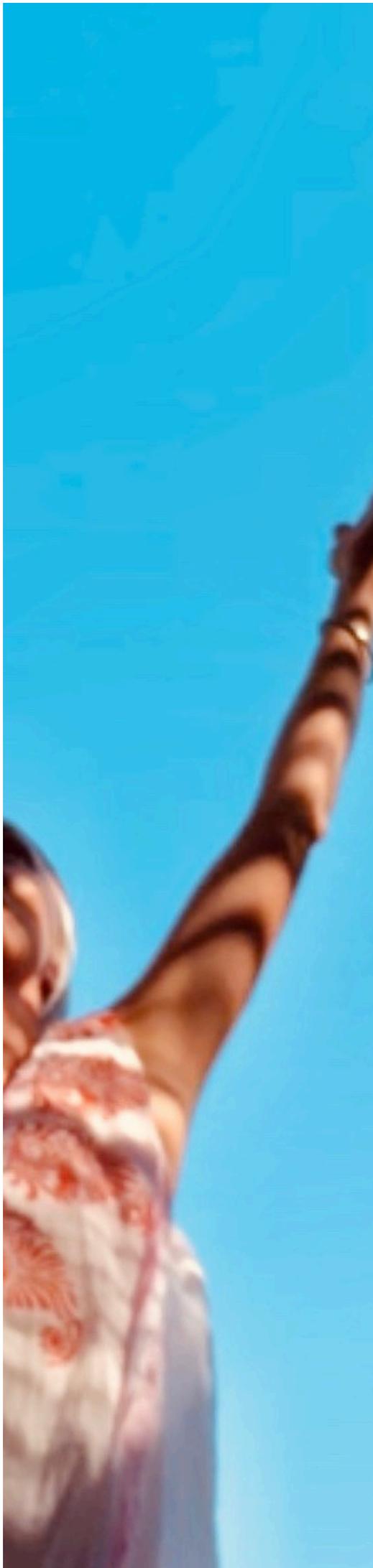
### **Sidi Kaouki - Essaouira**

Transfert en mini bus (24 km) pour l'envoûtante Essaouira. Journée libre pour déambuler, visiter et découvrir son ancienne médina préservée.

## **J8 - C'EST LE MOMENT DE SE DIRE AU REVOIR**

### **Essaouira - Marrackech**

Transfert vers l'aéroport de Marrackech





## **Les emplacements des bivouacs seront choisis pour leur calme et la beauté du lieu.**

Deux tentes mess, véritables tentes berbères seront dédiés aux repas et aux soirées.

Les nuits seront en tentes "classiques" avec le confort d'un matelas mousse épais.

Les temps de marche et transports sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer au gré des groupes, des conditions du terrain et des routes.

En journée nous porterons uniquement un petit sac à dos avec nos effets personnels pour la journée (gourde, crème solaire,...)

### **PRIX :**

1400 € avant le 15 mai 2025

1500 € après le 15 mai 2025

### **Le prix ne comprend pas :**

Le billet d'avion

L'assurance

Les boissons et autres repas que ceux compris pendant le trek

Les repas à l'hôtel à Essaouira

Les frais d'accès aux sites touristiques

Les pourboires qu'il est d'usage de laisser aux chameliers à la fin du séjour



### **CONDITIONS D'ANNULATION :**

Le remboursement des acomptes de réservation pourra être envisagé dans sa totalité si l'annulation est annoncée par mail au maximum 30 jours avant le début de la retraite. Aucun remboursement ne sera fait au-delà de la période de 30 jours avant le stage.

Nous rembourserons les acomptes en cas d'annulation de la retraite du fait d'évènements extérieurs.

Afin de garantir l'harmonie de l'énergie du groupe, nous vous invitons à prendre conscience que la retraite s'accomplit uniquement dans son intégralité.

### **Renseignements et réservation :**

**Chand Satya** : 06 62 15 64 89

chandsatyakaur@gmail.com

www.chandsatya.com

**Rachel Balpreet Kaur** : 06 82 32 46 88

rach.aillesb@gmail.com

www.rachel-barraud.fr

**DEVENEZ SI HEUREUX QUE LORSQUE LES AUTRES VOUS REGARDENT ILS DEVIENNENT HEUREUX À LEUR TOUR. YOGI BHAJAN**