

# MARCHE EN SILENCE DANS LES DUNES

Retraite entre femmes\* avec Vanessa Langer et Mirjam Bersier



DU 11 AU 18 OCTOBRE 2025

## Voyage intérieur dans le silence du désert marocain et sous la voie lactée

Une retraite inoubliable au cœur du désert marocain, dans l'immensité des dunes et des horizons infinis. Vous marcherez chaque jour ( ou pourrez monter sur le dos d'un dromadaire) environ 3-4 heures dans un cadre majestueux, propice à la sérénité, à la réflexion profonde et à une reconnexion avec vous-même. Hébergé.e.s dans un campement nomade, à la belle étoile ou sous tente, vous profiterez de moments de tranquillité et d'échanges.

Chaque jour, les étapes de marche en silence seront ponctuées par des temps de pratiques collectives (méditations, échanges, mouvements, yoga, voix, danse libre, ateliers créatifs, etc.), de contemplation et de repos à l'ombre bienveillante des tamaris. Les repas, préparés avec soin par nos hôtes locaux, vous feront découvrir les saveurs riches et délicates de la cuisine marocaine traditionnelle. Chaque soir, sous le ciel étoilé d'une pureté saisissante, vous pourrez vous immerger dans l'expérience fantastique des nuits du désert.

Cette retraite, exclusivement réservée aux femmes\*, est une invitation à vous offrir une parenthèse hors du temps, à renouer avec la nature, avec votre corps en mouvement, et à éveiller vos sens dans la simplicité et la profondeur d'un environnement exceptionnel.



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

### Vanessa Langer :

Je propose une approche profonde et subtil du corps, où le ressenti et les émotions sont au cœur des explorations. Des années de formation dans plusieurs domaines m'ont donné à voir le corps et l'être sous des angles variés (anthropologie, thérapie psychocorporelle, anatomie appliquée, yoga, danse, voix et sexologie). Profondément touchée par la tradition tantrique non duelle, le silence et l'écoute imprègne mon quotidien depuis une vingtaine d'année et accompagne constamment ma perception du monde.

### Mirjam Bersier :

Autodidacte et aventurière dans l'âme. Ma passion pour l'accompagnement s'est dévoilée depuis plusieurs années. J'aime partager et accompagner avec le yoga, la danse, et les cérémonies. J'aime mettre du sens et ritualiser les événements. Mes inspirations les plus profondes me viennent du chamanisme, du tantra traditionnel, de l'Egypte antique et des rites celtiques.

### Pratiques:

Deux espaces de pratiques et/ou d'échange seront proposées de manière quotidienne, à priori une le matin et une en fin de journée. Les explorations seront organiques, en fonction du groupe, du désert, des résonnances variées et diverses. Il pourrait y avoir du mouvement en conscience (yoga, danse libre...), du travail de la voix, des échanges ou d'autres exercices psycho-corporelles inspirés des boîtes à outils bien pleines de Mirjam et Vanessa. Ces pratiques seront évidemment optionnelles et vous aurez le choix d'y participer ou pas.

**Tarif:** 1450Frs. par personne

### Le prix du voyage comprend:

- ◇ Transfert en minibus Marrakech – Portes du Désert - Marrakech
- ◇ 2 nuits (samedi 11 oct. et vendredi 17 oct.) en chambres doubles dans un hôtel
- ◇ 5 nuits sous tente ou/et à la belle étoile dans le désert (dimanche 12 oct. au vendredi 17 oct.).  
Matelas de sol fourni et tentes fournies sur demande.
- ◇ Pension complète végétarienne de samedi midi (11 oct.) à samedi matin (18 oct.)
- ◇ L'animation des différents ateliers et des pratiques proposés pendant le séjour

### Le prix du voyage ne comprend pas:

- ◇ Les vols et les taxes d'aéroport
- ◇ Les boissons, les repas et les nuitées non mentionnés au programme
- ◇ Les dépenses personnelles
- ◇ L'assurance annulation de voyage

**Inscription:** [info@vanessalanger.ch](mailto:info@vanessalanger.ch) // [milona@grainedelotus.ch](mailto:milona@grainedelotus.ch)

[www.vanessalanger.ch](http://www.vanessalanger.ch) // [www.grainedelotus.ch](http://www.grainedelotus.ch)

**Transport:** La prise en charge pour le minibus est prévue le samedi 11 octobre vers 9H00.

## Conditions:

Inscription validée dès réception de l'acompte de 750Frs. et du bulletin d'inscription signé. Le solde est à verser au plus tard le 15 juillet 2025. Le paiement se fait par virement. Il n'est pas possible de le faire par twint. En cas de difficultés financières, il est possible d'échelonner le paiement.

En cas d'annulation de votre part, les frais sont de 150 Frs. dès l'inscription.

30% de la totalité du prix du stage, dès le 15 juillet, jusqu'à 67 jours avant le départ.

50 % de la totalité du prix du stage de 66 à 41 jours avant le départ.

100% du prix du stage dès 40 jours avant le départ.

En cas d'annulation de notre part pour des raisons personnelles, la totalité du voyage vous sera remboursée, hormis les frais de billets d'avion et de logistiques engagés par vos soins.

Nous vous recommandons vivement de souscrire à une assurance annulation/rapatriement. (Livret ETI du TCS, Allianz Assistance, etc.)

## PROGRAMME

Jour 1 : Départ de Marrakech vers 10H00 en minibus jusqu'à Zagora, où nous passerons la nuitée. 6-7 heures de minibus

Jour 2 : Arrivée dans le désert en passant par M'Hamid et à la boutique de Cheich

Jour 2 - 7: Marche en silence au rythme des dromadaires. Durée environ 3-4 heures. Possibilité de monter sur un dromadaire.

Jour 7 : Sortie du désert et transfert jusqu'à Ouarzazate. Nuitée à Ouarzazate

Jour 8 : Transfert à Marrakech en minibus (4-5heures). Arrivée dans l'après-midi.

Nous vous recommandons de prévoir un vol de retour le dimanche ou plus tard selon votre convenance.

Si vous souhaitez arriver ou/et partir plus tôt/tard à Marrakech, nous vous recommandons l'hôtel Sherazade. <https://www.hotelsherazade.com/>  
ce sera le point de rendez-vous pour le départ en minibus le samedi matin.

## LISTE DE CHOSES À PRENDRE

- Sac de couchage /coussin
- Sandales (style Teva)
- Des vêtements amples et confortables à manches courtes ou longues (pas de top à bretelles )
- Protection solaire / lunettes de soleil
- Des lingettes pour une toilette sommaire
- Une gourde et un petit sac à dos
- Une valise molle (pas de valises à roulettes, elles seront portées par les dromadaires)
- Un briquet ( pour brûler le papier de toilettes et ne pas laisser de traces)