

A woman with long dark hair, wearing a white dress and a purple headscarf, stands with her back to the camera in a vast, sandy desert. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow across the sky and the sand dunes. The sky is filled with soft, wispy clouds.

DU 9 AU 14 NOVEMBRE 2026 · DÉSERT DE CHEGAGA, MAROC

Trek & développement personnel *dans le désert marocain*

6 jours pour souffler, te retrouver et repartir plus légère.

6 jours · 5 nuits

10 femmes maximum

Avec Peggy Girault

Et si, pendant 6 jours...

tu arrêtais de courir,
tu arrêtais de porter tout le monde,
tu arrêtais de te battre contre toi-même ?

POURQUOI LE DÉSERT

J'accompagne des femmes qui veulent perdre du poids, souvent depuis des années. Et je le vois souvent : tant que la tête reste encombrée, le corps ne suit pas.

Ce trek, je l'ai pensé pour ça. Six jours loin de tout, pour t'alléger d'abord dans ta tête. Le corps suit après.

CE TREK EST POUR TOI SI...

- tu as besoin de souffler, et de t'offrir enfin un temps rien que pour toi
- tu veux retrouver une relation plus douce avec ton corps
- tu cherches un déclic pour avancer vers une perte de poids qui dure
- l'idée de vivre ça entourée d'autres femmes te fait du bien





LES QUESTIONS QU'ON ME POSE LE PLUS

Tu te demandes si c'est pour toi ?

« *Est-ce que j'en suis capable ?* »

Oui. On marche environ 10 km par jour, trois jours sur six, et chacune à son rythme. Il n'y a pas de sommet à atteindre ni d'heure d'arrivée : la caravane s'adapte à nous. Si tu fatigues, un dromadaire de selle peut te porter (20 € par jour, en option). Personne ne compte les kilomètres. On avance ensemble, c'est tout.

« *Et la chaleur ?* »

On part en novembre, et ce n'est pas un hasard. La journée, il fait 24 °C au maximum. La nuit, ça descend autour de 10 °C : prévois de quoi te couvrir.

« *Je peux venir seule ?* »

Bien sûr. Le groupe est limité à 10 femmes, justement pour que chacune y trouve sa place.

« *Et le confort ?* »

Quatre nuits en bivouac, sous tente (individuelle ou à deux, sans supplément) ou à la belle étoile si ça te dit, puis une nuit au Riad Dar Nomads. Et il y a du réseau au bivouac : tu pourras donner des nouvelles.

Marcher, respirer, *se retrouver*

L'hypnose

Pour lâcher ce qui bloque et changer ta relation à la nourriture.

Les rituels du matin

Le yoga du ventre, pour le confort digestif, et les 5 Tibétains.

Deux heures de silence par jour

Une heure le matin avant de marcher, une heure le soir.

Les soirées avec les nomades

Autour du feu : chants, contes, handpan. Et une initiation au handpan, sans prise de tête.

La cohérence cardiaque

Pour reprendre ton souffle quand tu as longtemps retenu, porté, encaissé.

Les ateliers d'estime de soi

Des jeux et des temps d'échange pour regarder autrement la femme que tu es.

L'hypnose du soir

Des séances profondes, au son du handpan.

Le pain de sable

Les nomades le font cuire directement dans le sable.



Jour par jour

1

Lun. 9 nov.

Marrakech → M'hamid

Départ à 7h30 de la place Jemaa El Fna. Environ 7 heures de route à travers l'Atlas, avec des pauses. À M'hamid, tu achètes ton chèche et tu rencontres l'équipe nomade et les dromadaires. Premier bivouac, premier coucher de soleil sur les dunes. On fait connaissance et on pose les intentions du séjour.

2

Mar. 10 nov.

Les dunes sacrées de Sidi Naji

Première marche, au rythme des dromadaires, jusqu'aux dunes de Sidi Naji. Visite du marabout. Le soir : feu de camp, chants, contes et handpan.

3

Mer. 11 nov.

Au milieu des dunes

Marche le matin jusqu'à un bivouac isolé. Les nomades préparent le pain de sable. Après-midi libre, soirée musicale autour du feu.

4

Jeu. 12 nov.

Au cœur du désert

Étirements, yoga et méditation au lever du soleil, puis dernière journée de marche et d'exploration. Nuit sous les étoiles, soirée avec les nomades.

5

Ven. 13 nov.

Retour à M'hamid

Pas de marche aujourd'hui. On profite des dunes le matin, puis retour en 4×4 à M'hamid. Déjeuner et nuit au Riad Dar Nomads, visite du village, hammam collectif en option. Soirée musicale de clôture.

6

Sam. 14 nov.

Retour à Marrakech

Départ vers 8h, arrêt à Tamgrout et ses potiers, puis les épices et les dattes. Arrivée place Jemaa El Fna vers 19h.

Le programme peut bouger selon la météo, le rythme du groupe et les conseils des guides.



AVEC QUI TU PARS

L'équipe



TA THÉRAPEUTE

Peggy Girault

Spécialisée dans la perte de poids, le microbiote et l'hypnose. Elle anime les hypnoses, les ateliers d'estime de soi et les temps de reconnexion au corps.



TA COACH BIEN-ÊTRE ET MOTIVATION

Laetitia Dupinet

Ancienne participante d'Étincelle Ta Vie, elle a perdu 48 kg. Elle guide le yoga du ventre, les 5 Tibétains, la cohérence cardiaque et l'énergie du groupe.



GUIDES ET CHAMELIERS NOMADES

Ali Ennaji et Secrets du Désert

C'est leur désert. Ils mènent la caravane, installent les bivouacs et animent les soirées : chants, contes, handpan.



LE PRIX

900 €

soit 150 € par jour, tout compris sur place

Compris

- les transports aller-retour depuis Marrakech
- les 4 nuits en bivouac et la nuit au Riad Dar Nomads
- tous les repas, collations, eau et thé, du déjeuner du premier jour au déjeuner du dernier
- l'équipe nomade : guides, chameliers, pain de sable, soirées musicales
- l'initiation au handpan
- tout l'accompagnement : hypnoses, cohérence cardiaque, yoga du ventre, 5 Tibétains, ateliers

Non compris

- les billets d'avion et 2 nuits à Marrakech (la veille du départ et le soir du retour)
- l'assurance, obligatoire : responsabilité civile, rapatriement, hospitalisation. Tu l'as peut-être déjà avec ta carte bancaire, renseigne-toi
- le chèque, obligatoire, environ 80 dirhams à M'hamid
- les boissons personnelles, les pourboires et tes achats

En option

- le dromadaire de selle : 20 € par jour
- le hammam collectif à M'hamid : environ 20 €

En deux fois

- **350 €** d'acompte pour réserver ta place, par virement
- **550 €** de solde, à régler à Ali (Secrets du Désert), par virement ou en espèces. La date t'est donnée à l'inscription

Préparer ton voyage

Les formalités

- un passeport valable encore 3 mois après ton retour
- des billets d'avion pour arriver à Marrakech au plus tard le 8 novembre, et repartir au plus tôt le 15
- une assurance responsabilité civile, rapatriement et hospitalisation
- une ordonnance de ton médecin pour les médicaments de première nécessité
- conseillé : t'inscrire sur Ariane, le service du ministère des Affaires étrangères

Dans ton sac

- un sac de couchage, pour dormir au chaud
- de quoi te couvrir le soir
- des chaussures de marche que tu as déjà portées
- lunettes de soleil, crème solaire, gourde
- une lampe frontale
- une batterie externe solaire pour ton téléphone
- ton chèche, que tu achèteras à M'hamid

Réserver ta place

Inscriptions jusqu'au dimanche 25 octobre, dans la limite de 10 femmes.

1. Écris-moi sur WhatsApp : **06 89 65 22 97**
2. Tu verses l'acompte de 350 €.
3. Je t'envoie la fiche d'inscription, et tu rejoins le groupe WhatsApp du trek.

J'ai hâte de marcher avec toi.

Peggy