

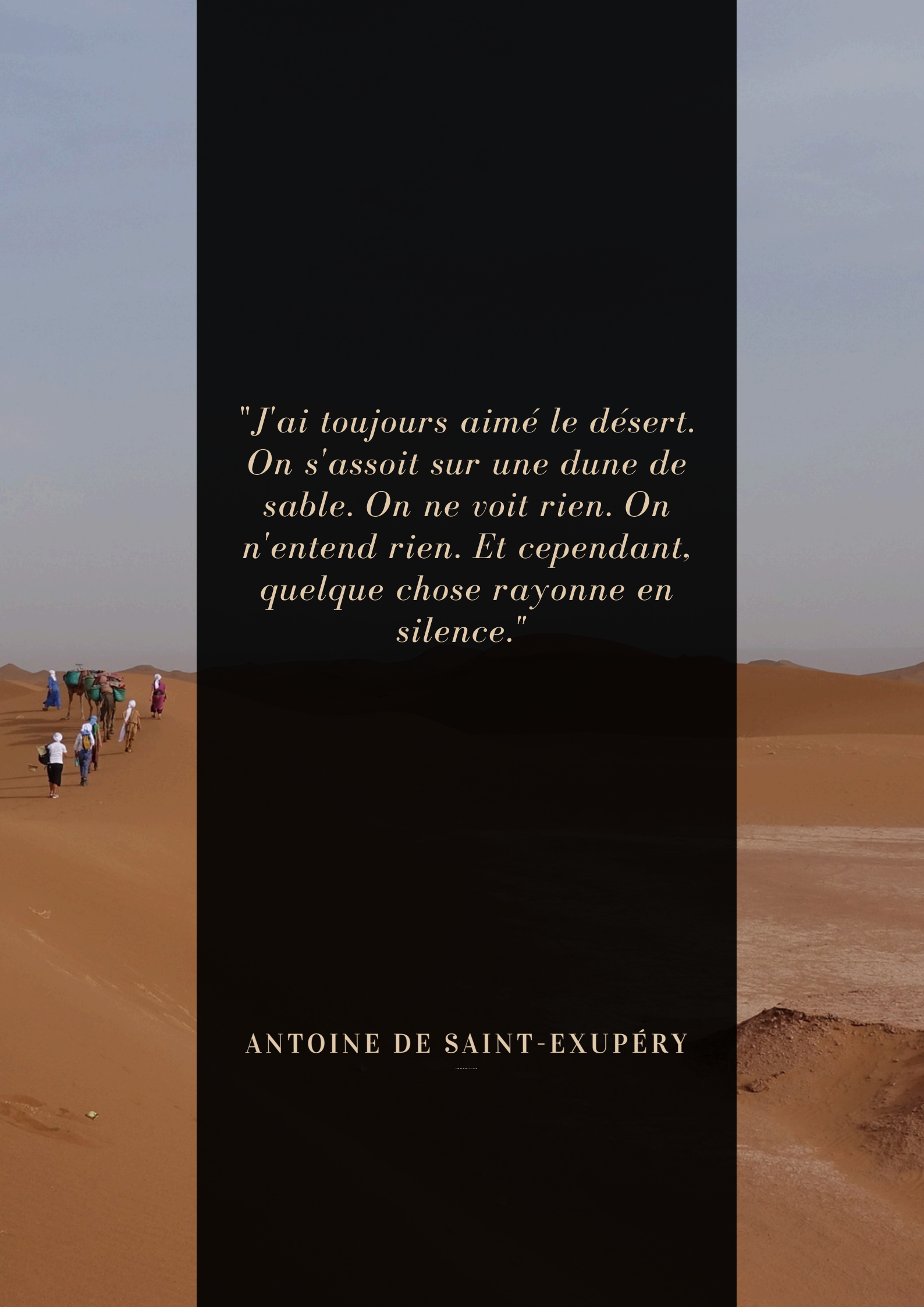
Au coeur de la vie

I S L A Y & Z A Z O U



Méharée dans le désert du Sahara

5-12 novembre 2025



*"J'ai toujours aimé le désert.
On s'assoit sur une dune de
sable. On ne voit rien. On
n'entend rien. Et cependant,
quelque chose rayonne en
silence."*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

*Le Sahara, et toi, et moi
plus tous ceux qui le veulent*



Le désert ne s'explique pas par des mots, il est une expérience qui se vit de tout son être et de tout son cœur.

Entre partages humains, rencontres de cultures, découvertes naturelles, explorations personnelles et moments créatifs, la méharée du Sahara est une expérience extraordinaire que nous avons envie de vous partager.

Le plus grand désert de sable au monde nous invite à tourner notre regard vers l'intérieur, à explorer nos relations, à rencontrer nos croyances limitantes, à découvrir nos forces...

Il nous ouvre le cœur vers de nouveaux horizons qui resteront inscrits dans notre quotidien.

Nous vous proposons une méharée guidée, en toute liberté, par Zazou et Islay, deux amies, deux sœurs, qui se sont d'ailleurs rencontrées lors de leur première traversée.

Hors du temps

Nous vous proposons de parcourir ensemble quelques kilomètres, pour un voyage hors du temps, au rythme du désert et des berbères !

Au coeur de la vie

Le désert permet de :

- découvrir de merveilleux paysages
- prendre du temps pour soi, un temps qui s'étend et s'efface pour laisser place au moment présent
- s'imprégner de la Sagesse Sacrée des Nomades
- se connecter à soi
- accueillir et accepter les êtres que nous sommes

En conscience

Marcher en conscience pour cheminer vers la lumière en soi, et rencontrer celle des autres.

Laissez-vous porter par la magie du désert

Nous avons à cœur de partager cette magnifique et puissante expérience

du ***mercredi 5 au mercredi 12 novembre 2025.***

On vous présente la Smala



Les Berbères

Ces nomades, véritables maîtres du désert, nous accompagneront tout au long de cette traversée. Ils seront nos guides, nos gardiens, nos cuisiniers. Leur joie pure, leurs regards bienveillants et leurs chants, nous reconnectent à l'essentiel.

Les dromadaires

De par leurs pas sereins, ces animaux fascinants nous guident et nous apaisent. Ils nous permettent, entre autres, de marcher confortablement puisqu'ils porteront nos sacs d'un campement à l'autre.

Islay & Zazou

Nous vous proposerons différents outils pour accompagner l'exploration intérieure. En présence, chacun à l'écoute de son propre rythme, et de ses envies, nous choisirons les propositions thérapeutiques qui nous semblent adaptées à vos chemins.

Des questionnements individuels aux propositions groupées, tout est possible, rien n'est obligatoire et tout le monde est accueilli, tel qu'il est, avec bienveillance.

Nous souhaitons vous suggérer, en toute humilité, des outils variés pour se rencontrer, s'ouvrir à soi et s'épanouir davantage.

Une multitude d'incroyables moments présents

Nous marcherons ensemble avec patience et confiance, pour accueillir tout ce qu'il se passe dans la magie de l'instant présent.

La Smala

- Un groupe limité (12 participants)
- 2 accompagnatrices
- Les berbères et leurs dromadaires: deux médecines du désert

Age minimum recommandé : 18 ans

Pas d'âge maximum

Une recommandation cependant : ce voyage demande un minimum de condition physique (une moyenne de 2h de marche le matin et de 2h de marche l'après-midi)

Yallah !

En route pour la méharée



Infos pratiques

Prix : 1.444 €

Ce prix inclus tout le voyage dans le désert et la dernière nuit.

Ce prix ne comprend pas le billet d'avion, les pourboires pour les chauffeurs, la première nuit à Ouarzazate et le repas du dernier soir.

Ce montant vous sera intégralement remboursé si le voyage devait être annulé par les organisatrices, pour toute cause imprévisible à ce jour.

Chaque participant devra veiller personnellement à pouvoir être remboursé de ses billets d'avion.

Dates : du 5 au 12 novembre 2025 (La prise en charge du voyage démarre le mercredi 5 novembre à 9h30 à Ouarzazate)

Assurance annulation et rapatriement

La souscription à une assurance rapatriement est obligatoire (nous pouvons vous guider au besoin).

Lettre de décharge à nous envoyer.

Le nombre de places étant limité, nous vous encourageons à vous inscrire dès que votre décision sera prise.

Un contact préalable avec Islay et Zazou est indispensable pour vérifier l'adéquation entre vos motivations et notre proposition de méharée.

Tel Islay: +32 486 91 92 13

Tel Zazou: +32 470 12 57 77

Après ce premier contact, nous vous demanderons de verser un acompte équivalent à 50% du prix total (le solde restant à payer au plus tard la semaine qui précède le voyage) et de nous envoyer la lettre de décharge signée par mail :
info@incarne.be

La destination étant prisée nous vous conseillons de réserver bien à l'avance vos billets d'avion. Vérifiez également la validité de votre passeport (6 mois après la date du retour).

Une liste complète reprenant tout l'équipement nécessaire vous sera envoyée dès votre inscription.

*Questions
fréquentes*

- Oui, il fait beau le jour (+/- 25°) et froid la nuit (parfois en-dessous de 0°), mais avec un bon sac de couchage de montagne, il fait divin dans la chambre à coucher la plus vaste et la plus étoilée du monde : le désert.
- Oui, il est important de se protéger tête, cou et épaules des rayons de soleil. A cet effet, nous achèterons ensemble, avant l'entrée dans le désert, un chèche (grand tissu pour envelopper tête et cou ; +/-10 €), véritable passeport du désert.
Ajoutez à cela de bonnes lunettes solaires et une crème à haute protection.
- Oui, nous aurons de l'eau pour boire en quantité suffisante (prévoir une gourde à porter sur soi).
- Non, on ne se lave pas à grandes eaux le soir. Des lingettes pré-humidifiées feront l'affaire pour se rafraîchir. Sachez que le climat sec et ventilé fait que, miraculeusement, nous supportons cela sans trop nous en rendre compte !

- Non, la marche ne requiert pas d'aptitudes sportives particulières. une forme physique satisfaisante est suffisante.
- Oui, la nourriture est saine (fruits, légumes, tajines, etc.), variée et délicieuse.
- Oui, nous sommes dans le pays des Berbères auxquels nous devons le plus grand respect, dans leur culture et traditions. A l'image du respect, de la sagesse et de la sensibilité dont ils font preuve envers nous, nous évitons les shorts et les épaules dénudées; ce qui veut dire que les genoux doivent être couverts.
- Oui, le désert est peuplé de créatures vivantes dont les plus embêtantes, scorpions et vipères... hibernent. C'est pour cette raison, entre autres, que nous choisissons cette période de l'année ! Les berbères connaissent leurs repères et en cas d'incident disposent de médecine plus efficaces que les nôtres.
- Oui, nous laissons les appareils électroniques divers, ainsi que les montres et les lectures en sécurité à Zagora (point de départ de notre caravane) - appareil photos ok !

Une liste du matériel requis sera remise aux inscrits.
Voici toutefois, quelques points d'attention :

1. Vérifiez la validité de votre passeport : la carte d'identité n'est plus un document valable pour le Maroc. (6 mois de validité après la date de retour)
2. Les nuits sont froides, parfois sous 0 degré. Nous dormirons à la belle étoile donc il est nécessaire d'avoir un très bon sac de couchage, un bonnet et des chaussettes chaudes. Certains voudront y ajouter un sous-vêtement de ski ou l'équivalent.
3. Pour le jour (+/-25 degrés) : linge en coton et vêtements souples afin d'éviter l'irritation lors de la marche : les jeans ne sont pas recommandés.
4. Nous aurons un temps pour acheter ensemble un chèche pour nous couvrir tête, cou et épaules.
5. Lingettes pré-humidifiées pour la toilette et pour ceux qui le désirent l'eau de rose est très rafraîchissante.
6. Apportez un rouleau de papier toilette.

7. Bonnes lunettes de soleil et crème solaire 50+.

8. Une gourde pour l'eau.

9. Il est obligatoire d'avoir un sifflet puissant que vous devrez porter sur vous (à n'utiliser qu'en cas d'urgence).

10. Eventuellement un masque de ski pour les tempêtes de sable.

11. Prévoir 60 € en cash (petites coupures) pour les pourboires.

Pour faciliter les transactions, nous ferons une cagnotte au départ du voyage.

12. Vous pouvez aussi, si vous le voulez, apporter des vêtements pour enfants, adultes, que nous donnerons aux familles nomades, ou encore des crayons de couleurs ou feutres dont les enfants raffolent.

13. Préparer pour chaque jour, T-shirt et sous-vêtements propres dans un sac plastique refermable (style sac de surgélation) ; confort assuré !

14. L'organisation fournit un coussin et un matelas pour dormir et une couverture de laine pour la nuit.

15. Un petit sac à dos pour les objets personnels requis pendant la marche et un sac **sans armature** pour vos bagages, afin de ne pas blesser les dromadaires. Le gros sac n'est pas accessible le jour.

Conseils pratiques

Enfermer votre appareil photo dans un sac plastique refermable (empêche les grains de sable non désirés).

Comme nous marchons tous les jours (environ 2 fois 2 heures), nous vous conseillons de vous mettre déjà un peu en "marche" au quotidien. De plus, afin d'éviter les ampoules, nous vous recommandons d'acquérir des chaussettes de marche (magasin de sport) qui absorbent l'humidité, de prévoir des pansements anti-ampoules et de « casser » vos chaussures neuves.

Au coeur de la vie

I S L A Y & Z A Z O U