



## MAROC, ESCAPADE BIEN-ÊTRE À DAKHLA AVEC NICOLAS PARADIAN

*8 Jours / 7 Nuits - À partir de 2 090€  
Vols + demi-pension + séances bien-être + accompagnateur*



Découvrez un voyage d'exception à Dakhla, où l'océan rencontre le désert pour créer un écrin de sérénité absolue, pour une reconnexion profonde à vous-même sous la guidance de Nicolas Paradian. Ce séjour est une invitation à vous recentrer et à raviver votre élan vital. Il mettra à l'honneur les pratiques corporelles, explorant des approches traditionnelles asiatiques pour revitaliser votre énergie vitale. Vous découvrirez les étirements et respirations du Yoga indien, les enchaînements de santé du Shintaïdo japonais et du Ba Gua chinois. Dans ce lieu magique, bercé par les vagues et les dunes, chaque instant devient une opportunité de transformation et de renaissance. Une expérience inoubliable, au cœur de la nature, pour vous retrouver pleinement.

VOTRE ACCOMPAGNATEUR <sup>1</sup>: Nicolas Paradian explore depuis de nombreuses années l'univers des soins et des pratiques énergétiques, enrichissant constamment son approche. Ses formations classiques en kinésithérapie, ostéopathie et médecine chinoise lui ont apporté une maîtrise approfondie du corps humain. Parallèlement, sa pratique des arts martiaux et du yoga, ainsi que ses voyages initiatiques dans le désert et en Inde, ont affiné sa perception des espaces vibratoires, devenus le cœur de son travail. Cette alliance unique entre science et sensibilité nourrit une approche holistique et profondément transformative.



### **Vous aimerez :**

- Votre accompagnateur, Nicolas Paradian
- Les approches corporelles variées pour une reconnexion profonde à votre énergie vitale
- La Dune Blanche et l'île du Dragon, joyaux naturels entre désert et océan
- Le dîner sahraoui sous les étoiles, rythmé par des musiques traditionnelles



## **VOTRE PROGRAMME**

### **JOUR 1 : PARIS/ DAKHLA**

Dès votre arrivée à l'aéroport de Paris Orly, vous serez accueillis par Nicolas Paradian. Envol à destination de Dakhla. Accueil à l'arrivée et transfert vers votre hébergement, situé dans un cadre paisible et propice à la détente. Après l'installation, un dîner de bienvenue vous permettra de connaître les autres participants et de découvrir les grandes lignes de cette expérience de reconnexion. Une première soirée sous le signe de la sérénité et de la découverte.

Temps de route cumulé dans la journée : environ 40min.

### **JOUR 2 : EXCURSION À LA DUNE BLANCHE**

#### **Les temps forts de la journée :**

- Atelier sur les pratiques corporelles asiatiques : Yoga indien, Shintaïdo japonais et Ba Gua chinois
- Découverte de la **Dune Blanche**
- Temps libre pour une promenade sur la plage

Le matin, vous commencerez votre journée par une séance de yoga et de respirations au sommet de la Dune Blanche, un lieu calme offrant une vue imprenable sur l'océan et le désert. Cette pratique, en harmonie avec la nature, vous permettra de vous reconnecter à votre corps et à votre souffle. Après cette immersion, un petit-déjeuner sera servi à votre hôtel. L'après-midi sera dédié à l'exploration de différentes pratiques corporelles asiatiques. Vous découvrirez des enchaînements de santé du Shintaïdo japonais et du Ba Gua chinois, des techniques qui favorisent l'oxygénation et la libération des tensions profondes. Vous pourrez ensuite profiter d'un moment de détente sur la plage ou dans le cadre apaisant de votre hébergement. Le soir, une méditation guidée clôturera cette journée dédiée à la pratique physique et mentale.

Temps de route cumulé dans la journée : environ 40min.

### **JOUR 3 : EXCURSION SUR L'ÎLE DU DRAGON**

#### **Les temps forts de la journée :**

- Observation des kitesurfs, dauphins et flamants roses
- Découverte de l'**île du Dragon**, à pied à marée basse

Ce matin, cap sur l'île du Dragon, un site spectaculaire qui tire son nom de sa forme ressemblant à un dragon vu de l'air. Vous prendrez un bateau (ou à pied su marée basse) pour une traversée à travers les eaux calmes de la lagune, où vous aurez l'opportunité d'admirer les dauphins et les flamants roses, qui viennent souvent peupler les lieux. Exploration à pied de ce cadre naturel, tout en observant les kitesurfs évoluant dans l'azur. Retour à l'hôtel pour le déjeuner libre. Dans l'après-midi, vous profiterez du calme et de la beauté de ce lieu pour une nouvelle pratique corporelle en plein air. Retour à l'hébergement en fin d'après-midi pour vous détendre avant la soirée.

Temps de route/bateau cumulé dans la journée : environ 20 min de transferts, et 1h de bateau ou à pied

selon la marée.

## JOUR 4 : DAKHLA

### Les temps forts de la journée :

- Séance de travail corporel sur la résonance et l'énergie vitale
- Découverte du souk de **Dakhla**
- Temps libre pour shopping et détente

Ce matin, vous participerez à une séance approfondie sur les pratiques corporelles, en explorant les résonances vibratoires et leur impact sur l'énergie vitale. Après cette pratique, vous aurez du temps libre pour découvrir le souk local, véritable plongée dans la culture sahraouie. Contrairement à d'autres souks marocains, celui de Dakhla est plus intime mais tout aussi riche en trésors. Vous y trouverez des objets typiques, comme des tissus légers, des spécialités locales, du thé sahraoui en vrac, ou encore des créations artisanales uniques. En fin de journée, un dîner spécial sera organisé pour partager vos expériences et profiter d'un moment de convivialité.

Temps de route cumulé dans la journée : environ 1h20.

## JOUR 5 : DAKHLA

### Les temps forts de la journée :

- Séance de méditation et résonance corporelle
- Balade sur les dunes et préparation pour la soirée dans **le désert**
- **Dîner bédouin et soirée Gnawa** sous les étoiles

La journée commencera par une séance de méditation et de pratique corporelle afin de libérer les tensions et d'harmoniser le corps et l'esprit. Déjeuner et temps libres pour vous détendre avant de partir en excursion dans le désert en soirée. En fin d'après-midi, vous rejoindrez un campement bédouin dans le désert pour une soirée inoubliable. Vous serez invités à revêtir des tenues sahraouies et à participer à une soirée traditionnelle autour du feu de camp. Les rythmes envoûtants des musiques Gnawa, accompagnés de danses et de chants spirituels, créeront une atmosphère magique sous un ciel étoilé. Vous dégusterez des spécialités marocaines tout en plongeant dans l'histoire et la culture sahraouie.

Temps de route/piste cumulé dans la journée : environ 2h.

## JOUR 6 : DAKHLA

### Les temps forts de la journée :

- Atelier de résonance corporelle et travail de groupe
- Balade méditative sur la plage ou dans les dunes

Ce jour sera dédié à une immersion totale dans les pratiques corporelles et énergétiques, avec un atelier spécifique sur la résonance et la transformation de l'énergie vitale. Vous aurez également un moment de libre pour explorer la région à votre rythme, que ce soit à travers une marche méditative sur la plage ou une exploration des dunes environnantes.

## JOUR 7 : DAKHLA

### Les temps forts de la journée :

- Séance de travail corporel centré sur la résonance et l'énergie vitale
- Exploration libre de la **lagune de Dakhla** à pied
- Temps libre pour la détente ou une baignade

La journée commence avec une séance de travail corporel, approfondissant la connexion entre le corps et l'esprit à travers des pratiques énergétiques. Après un déjeuner léger, vous partirez pour une exploration de la magnifique lagune de Dakhla, un lieu magique propice à la contemplation et à la reconnexion avec la nature. Vous aurez la possibilité de naviguer en kayak (en supplément) ou de vous promener le long des rives, selon vos préférences. Ce moment de tranquillité sera parfait pour libérer les tensions et découvrir

la beauté sauvage du lieu. L'après-midi sera libre pour profiter des bienfaits de la mer, de la plage ou tout simplement pour vous détendre. En soirée, dîner à l'hôtel.

### **JOUR 8 : DAKHLA / PARIS**

Le dernier jour, vous aurez un moment pour clôturer cette belle expérience avec une dernière méditation ou pratique de résonance. Si vous le souhaitez possibilité de se rendre au souk pour vos derniers achats de souvenirs, qu'il s'agisse de thé sahraoui, de tissus traditionnels ou d'objets artisanaux. Déjeuner libe à l'hôtel. Transfert à l'aéroport pour votre vol retour vers Paris, le cœur rempli de souvenirs et d'énergie renouvelée.

Temps de route cumulé dans la journée : environ 40min.



## VOS HÉBERGEMENTS

### **Vos hôtels (ou similaires) :**

**DAKHLA :** MIA Dakhla Resort \*\*\*\* en bungalow supérieur.

Ce nouvel hôtel moderne et raffiné, situé au bord de l'océan Atlantique, offre un cadre paisible entre mer et désert. Les bungalows tout en bois décorés dans un style bédouin, spacieux et élégants, sont dotés de terrasses privées avec vue sur l'océan ou la lagune, et sont équipés de lits king-size, d'une salle de bain moderne, et d'une climatisation. L'établissement dispose d'un restaurant gourmet, un spa, une piscine extérieure et des activités nautiques. L'ambiance y est à la fois détendue et luxueuse, idéale pour une reconnexion totale dans un environnement naturel préservé.



## LE BUDGET

### Le prix comprend :

- Les vols directs Paris / Dakhla / Paris opérés par la compagnie Transavia. Bagage en soute de 23 kilos et bagage à main inclus,
- l'assistance aéroport à Paris Orly,
- le transport (2),
- l'accompagnement et les services de Nicolas Paradian au départ de Paris incluant 2 séances par jour du jour 2 au jour 8 (dernière séance matinale) <sup>(1)</sup>,
- la demi-pension du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8,
- un dîner dans le désert sous tente bédouine avec animation musicale,
- les visites et séances mentionnées au programme,
- les taxes de séjour,
- une pochette de voyage responsable unique, réalisée sur mesure pour Les Maisons du Voyage comprenant cadeaux et attentions,
- l'assurance assistance-rapatriement-bagages (intégrant les garanties épidémies/pandémies [en savoir plus](#)).

### Le prix ne comprend pas :

Le supplément chambre individuelle à partir de 430 € :

> Pour plus de confort nous réservons **une chambre double à usage individuel**.

Les déjeuners, les boissons, les pourboires, les dépenses personnelles, l'assurance annulation (intégrant les garanties épidémies/pandémies) : coût 4,5% du montant du voyage (ou 3,5% en complément des cartes bancaires premium) [en savoir plus](#).

### Conditions particulières :

Départs garantis à partir de 6 participants jusqu'à 16 participants.

<sup>(1)</sup> Un atelier avant chaque départ est prévu et animé par Nicolas Paradian afin de présenter le voyage et les différentes pratiques corporelles qui seront réalisées lors du séjour.

<sup>(2)</sup> Le transport en minibus type Mercedes Sprinter (de 6 à 16 participants). La sortie dans le désert se fait en véhicule 4x4 et bateau ou à pied sur l'île du Dragon.

Ce voyage ne bénéficie pas des avantages réservés à nos circuits « Maisons » (réduction de 5 % pour réservation anticipée à 5 mois du départ, possibilité de partager une chambre double si vous voyagez seul).

### Préparez votre voyage :

• [quand partir ?](#)

[en savoir plus sur notre engagement responsable](#)  
[découvrez tous nos événements culturels](#)

### Dates de départ

9 mai au 16 mai 25 - à partir de **2.170€\***

12 sept au 19 sept 25 - à partir de **2.090€\***





## NOTRE ENGAGEMENT RESPONSABLE

Privilégier la qualité de l'expérience. Se reconnecter à des valeurs fondamentales comme la rencontre, le partage. S'engager en faveur du développement durable... Depuis toujours et bien avant la tendance, **l'écotourisme est notre conception du voyage**. Une vision entérinée par l'obtention du label ATR (Agir pour un tourisme responsable) en mars 2020, certification officielle délivrée par EcoCert garantissant que **nos voyages sont fondés sur la solidarité, le respect de l'environnement, des cultures et des peuples**.

### Le tourisme responsable, qu'est-ce que c'est ?

Selon la définition de l'Organisation Mondiale du Tourisme (OMT), le tourisme durable ou responsable est : « un tourisme qui tient pleinement compte de ses impacts économiques, sociaux et environnementaux actuels et futurs, en répondant aux besoins des visiteurs, des professionnels, de l'environnement et des communautés d'accueil ».

### Trente ans d'initiatives multiples

Voici quelques-unes des actions jalonnant notre histoire pour concilier activité économique, protection du patrimoine et bien-être social : participation à des programmes de lutte contre le changement climatique en Équateur, en Éthiopie, au Pérou, dans le cadre d'un partenariat avec la Fondation GoodPlanet, présidée par Yann Arthus-Bertrand (2019-2021) ; don à la Fondation de France suite aux explosions à Beyrouth (2020) ; financement du groupe électrogène de l'orphelinat des filles de Pondichéry en Inde (2019) ; don à l'association Soleil Levant, intervenant pour l'éducation et la santé au Laos et au Cambodge (2018) ; soutien de La Maison de la Gare portant assistance aux Talibés, les enfants des rues de Saint-Louis au Sénégal...



POUR EN SAVOIR PLUS  
SUR NOTRE ACTION





## ICI COMMENCE L'AILLEURS



ASIE



AFRIQUE



CHINE



EUROPE



INDES



OCÉANIE



AMÉRIQUE  
DU NORD



AMÉRIQUE  
LATINE



ORIENT

## JE RÉSERVE MON PROCHAIN VOYAGE

ASIE	01 40 51 95 15	OCÉANIE	01 70 36 35 40
AFRIQUE	01 56 81 38 29	AMÉRIQUE DU NORD	01 53 63 13 43
CHINE	01 40 51 95 00	AMÉRIQUE LATINE	01 53 63 13 40
EUROPE	01 56 81 38 30	ORIENT	01 56 81 38 30
INDES	01 56 81 38 38		

76 rue Bonaparte, 75006 Paris  
[maisonsduvoyage.com](http://maisonsduvoyage.com)

LES/MAISONS  
*du Voyage*