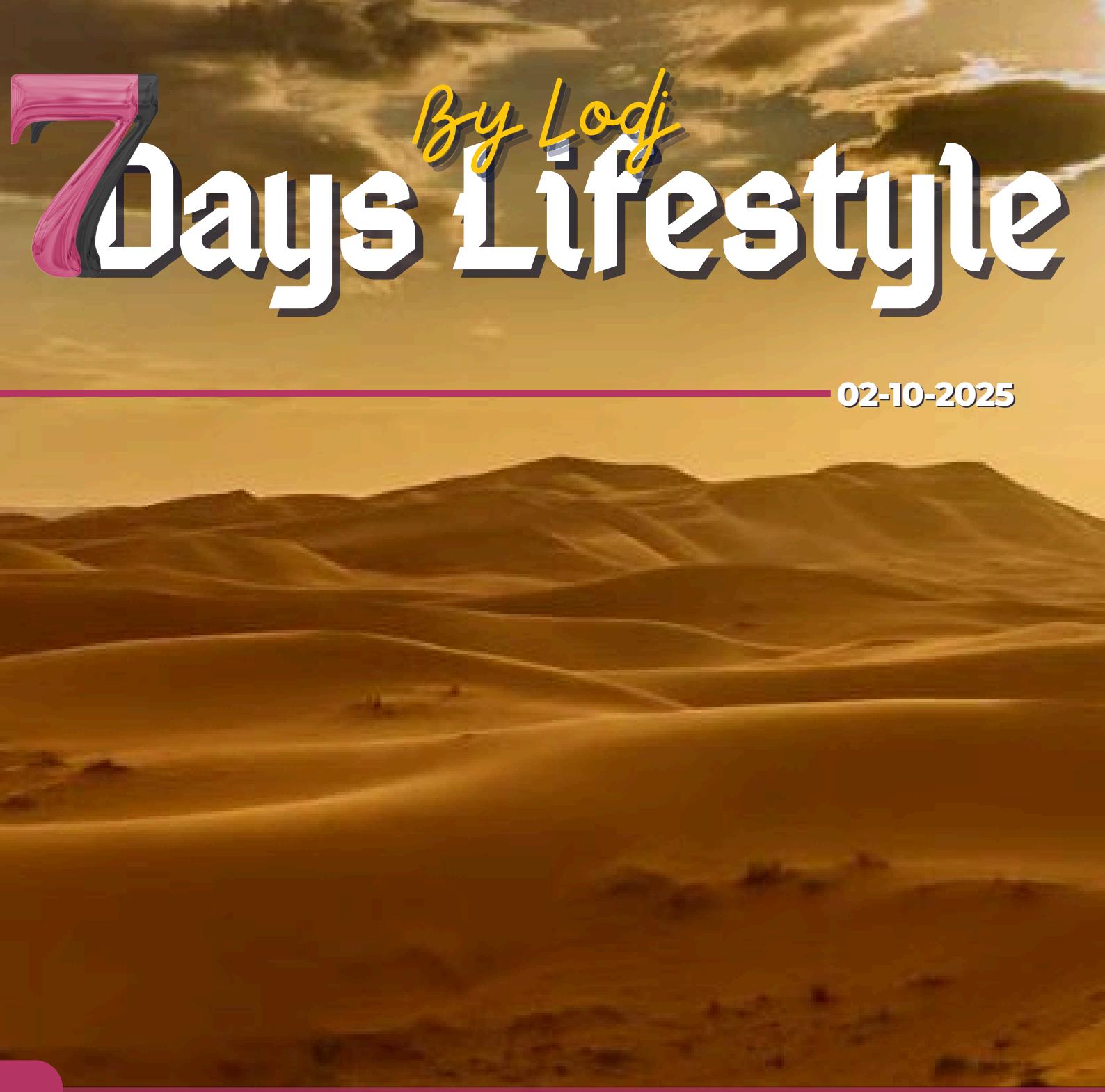


7 Days Lifestyle By Lodi

02-10-2025



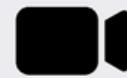
Dans le désert marocain, les jeunes cherchent une pause hors du temps

Oublie les classiques : les spots qui changent tout au Maroc

Les Simpson : Springfield reprend vie sur grand écran en 2027



شاهد قائمة تشغيل البرنامج كاملة على قناتنا على يوتوب



SCAN ME

@lodjmaroc

Dans le désert marocain, les jeunes cherchent une pause hors du temps

Quand le sable devient un refuge.

Ils sont de plus en plus nombreux, jeunes Marocains comme visiteurs étrangers, à faire leurs valises pour... le désert. Pas pour un safari touristique classique, mais pour des retraites spirituelles, des séjours de méditation et de déconnexion. Loin du bruit des villes et de la pression quotidienne, les dunes deviennent le théâtre d'une quête moderne : ralentir, respirer et retrouver un équilibre intérieur.

Pourquoi le désert attire autant ?

Il y a d'abord le silence. Un silence rare, presque total, que l'on ne connaît plus dans les grandes villes marocaines. Ce vide sonore agit comme un antidote naturel au stress. Ensuite, l'immensité : marcher au milieu des dunes, c'est ressentir une liberté presque infinie. Pour les jeunes, habitués aux écrans et à l'instantané, c'est un contraste saisissant.

Beaucoup y voient aussi une dimension spirituelle. Sans religion imposée, mais avec une envie de reconnecter avec soi-même, de trouver un sens, de faire le point. Dans un monde où tout va vite, le désert impose son rythme : lent, régulier, apaisant.

Le désert, nouvelle salle de sport pour l'esprit

Oubliez les haltères et les tapis de yoga en studio. Ici, c'est le sable qui devient tapis, et le soleil qui rythme les séances. Des coachs et guides proposent des sessions de yoga au lever du jour, des ateliers de respiration ou de méditation guidée sous un ciel étoilé.

L'expérience est complète : pas de téléphone (ou très peu), pas de notifications, pas de distractions. Certains organisateurs interdisent même l'usage des écrans pendant toute la durée du séjour. Une sorte de digital detox grande nature.

Une tendance mondiale, un ancrage marocain

Ce phénomène n'est pas seulement marocain : partout dans le monde, les jeunes générations recherchent des séjours qui mêlent voyage et bien-être. Mais le Maroc a un atout unique : ses déserts accessibles et spectaculaires, notamment dans les régions de Merzouga, Zagora ou M'Hamid.

Là où d'autres pays doivent créer des retraites en pleine forêt ou sur des plages privées, le Maroc dispose d'un cadre naturel déjà mythique. C'est cette authenticité qui attire aussi bien les jeunes Marocains que les voyageurs venus d'Europe ou d'ailleurs.

Des expériences taillées pour les 20-35 ans

Les organisateurs ont vite compris l'importance de séduire la jeunesse. Beaucoup de retraites sont conçues pour être fun, légères et inclusives. On y trouve :

- Des treks en groupe, ponctués de veillées musicales autour du feu.
- Des ateliers d'écriture pour coucher ses émotions sur papier.
- Des repas collectifs à base de produits locaux, préparés façon traditionnelle.
- Des nuitées sous tente berbère, où l'on partage autant les couscous que les confidences.

Ce n'est pas une retraite austère : c'est un moment de convivialité, une bulle hors du temps où l'on se retrouve entre jeunes avec les mêmes envies de ralentir.



Brèves Lifestyle



Les chaussettes en bambou, nouvelle tendance

Les chaussettes en bambou, douces, respirantes et antibactériennes, commencent à envahir les penderies marocaines.

Plus écologiques que le coton classique, elles régulent la température des pieds et réduisent les mauvaises odeurs.

Disponibles dans certaines boutiques locales et en ligne, elles séduisent autant pour le confort que pour leur aspect durable. Une petite révolution textile qui allie style, bien-être et respect de l'environnement.



Beauté écolo : le shampoing solide fait son boom

Fini les bouteilles en plastique : le shampoing solide, compact et zéro déchet, s'impose dans les salles de bain marocaines.

Facile à transporter, économique et respectueux de l'environnement, il lave tout en douceur cheveux et cuir chevelu.

Disponible dans les boutiques bio et en ligne, il séduit les consommateurs soucieux de réduire leur impact écologique sans sacrifier le soin capillaire. Une petite révolution dans la routine beauté quotidienne.



Soirées ludiques : les jeux de société séduisent de nouveau les Marocains

Face aux écrans omniprésents, de nombreux Marocains redécouvrent le plaisir des jeux de société.

De Casablanca à Fès, bars et cafés organisent des soirées dédiées, mêlant stratégie, rires et convivialité. Scrabble, Catan ou Uno rassemblent familles et amis autour d'un moment simple mais stimulant.

Ce regain d'intérêt illustre un vrai besoin de ralentir, de partager et de se reconnecter sans technologie, dans une ambiance détendue et complice.

Brèves Lifestyle



Le batch cooking commence à séduire les foyers marocains

De plus en plus de familles marocaines adoptent le batch cooking, cette méthode qui consiste à préparer en une seule séance les repas de la semaine.

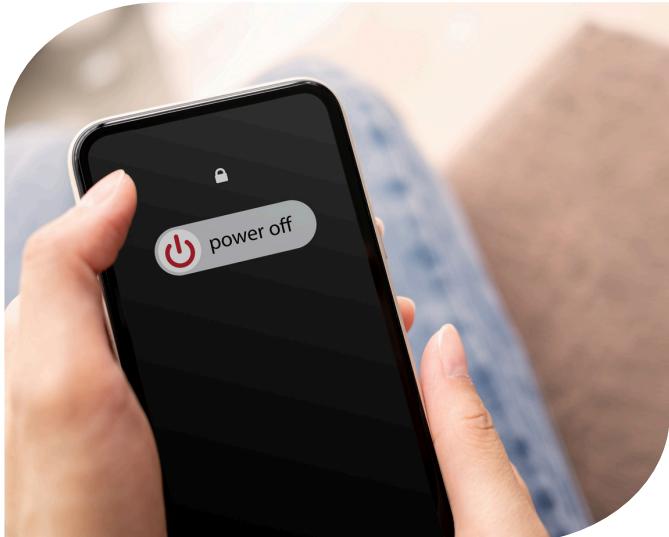
L'idée : cuisiner à l'avance, stocker dans des boîtes hermétiques et n'avoir plus qu'à assembler ou réchauffer au quotidien. Face aux rythmes de travail soutenus et au besoin de manger plus sain, cette tendance combine gain de temps, économie d'énergie et meilleure gestion des courses.

En Australie, un serpent dans la boîte à pizza !

À Buderim, en Australie, une famille a eu la surprise de trouver un serpent noir à ventre rouge dans une boîte de pizza abandonnée près de la poubelle de leur cuisine. Heureusement, le reptile est arrivé après le repas, évitant tout danger.

La famille a fait appel à Dan, un attrapeur de serpents professionnel, qui a filmé son intervention pour relâcher l'animal à l'extérieur.

Cette espèce très venimeuse ne provoque généralement pas de décès, mais sa présence inattendue rappelle qu'il vaut mieux rester vigilant avec les intrus domestiques.



On teste le couvre-feu des notifications

De plus en plus de Marocains adoptent le "couvre-feu numérique" : couper les notifications sur smartphone et ordinateur avant 22h.

Objectif ? Éviter la surcharge d'informations, mieux dormir et se détacher du stress numérique. Cette pratique simple améliore la concentration, favorise des soirées plus calmes et transforme le temps avant le coucher en moment de détente. Une micro-habitude qui séduit ceux qui veulent reprendre le contrôle sur leur temps et leur santé mentale.

Oublie les classiques : les spots qui changent tout au Maroc

Marre des cafés classiques et des spots trop vus ?

Le Maroc regorge de lieux insolites où se rencontrer, rigoler et partager des expériences uniques.

Suivez le guide !



Au lieu des terrasses bondées, pourquoi ne pas tester les cafés à thème ou les espaces créatifs disséminés un peu partout au Maroc ?

À Casablanca, certains cafés misent sur des ateliers DIY, des soirées jeux ou des mini-expositions d'art.

À Fès et Marrakech, d'autres combinent culture et détente : concerts unplugged, lectures partagées ou ateliers culinaires où l'on peut se faire de nouveaux amis tout en dégustant un thé à la menthe parfumé.

L'idée ? Un cadre cosy et décontracté où la rencontre se fait naturellement, sans pression.

Rooftops et coins cachés : socialiser avec style

Pour ceux qui aiment les vues qui en jettent, les rooftops urbains de Rabat, Tanger ou Agadir offrent une ambiance idéale pour rencontrer de nouvelles personnes.

Entre une boisson fraîche et un coucher de soleil, on échange, on rit... bref, on socialise en mode chill.

Et pour les aventuriers urbains, certains jardins cachés ou petites cours secrètes deviennent vite des spots de rendez-vous où la créativité et la convivialité règnent.

Nature et rencontres insolites

Le Maroc n'est pas qu'urbain ! Les parcs urbains, les plages moins fréquentées et les coins nature offrent un cadre parfait pour des rencontres authentiques.

À Essaouira ou Agadir, les plages accueillent parfois des groupes de jeunes pour des sessions de sport improvisées, des concerts unplugged ou des pique-niques collectifs.

Même une balade dans les montagnes du Rif ou les dunes de Merzouga peut se transformer en aventure sociale mémorable. Ici, l'important, c'est le partage et l'expérience plus que le lieu lui-même.

Expériences à vivre et à partager

Au final, ce qui rend un lieu vraiment insolite, ce sont les expériences qu'on y vit. Participer à un atelier de cuisine traditionnelle, une séance de yoga sur la plage, un club de lecture ou une soirée poésie permet de rencontrer des gens passionnés et curieux.

L'astuce ? Tester des lieux un peu différents de ceux que vos amis connaissent déjà, oser parler à des inconnus et profiter de chaque moment. Résultat : des rencontres mémorables et, souvent, des amitiés qui durent.

Good news de la semaine



**Les Simpson :
Springfield
reprend vie
sur grand
écran en
2027**



Qui aurait cru qu'après vingt ans d'attente, on retrouverait Homer, Marge, Bart, Lisa et Maggie dans une nouvelle aventure au cinéma ?

Eh bien, c'est officiel : Les Simpson sont de retour sur grand écran le 23 juillet 2027 aux États-Unis, avec un donut rose géant en guise de teaser.

Et si vous pensez que cette série culte est juste un souvenir nostalgique, détrompez-vous : elle continue de marquer plusieurs générations... y compris chez nous au Maroc.

La longévité de la série est presque surréaliste : 40 saisons prévues d'ici 2028-2029, plus de 700 épisodes, et une présence massive sur les plateformes de streaming.

Matt Selman, le showrunner, explique que Disney+ a permis de "rajeunir" le public : les enfants ne regardent plus la série à la télévision après l'école, ils binge-watchent toute la journée !

À vos pop-corns et à vos donuts !

LODj

L'ODJ WEB TV - EN DIRECT

INFO & ACTUALITÉS NATIONALES ET INTERNATIONALES
EN CONTINU 24H/7J

REPORTAGES, ÉMISSIONS, PODCASTS, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS..

+150.000 TÉLÉSPECTATEURS PAR MOIS | +20 ÉMISSIONS | +1000 ÉPISODES

LIVE STREAMING



167,2K
FOLLOWERS



412K
FOLLOWERS



1,2M
FOLLOWERS



138K
FOLLOWERS

REGARDEZ NOTRE CHAÎNE LIVE
ET RECEVEZ DES NOTIFICATIONS D'ALERTE INFOS



SCAN ME!