

Rando-ateliers *Méditation bouddhiste Zen*

Circuit De l'ocre à l'or en Tunisie

Et si après ou avant ce voyage, vous prolongiez votre désert par une semaine en séjour libre au campement ? (voir fiche n° 01).

Dates

du 30 octobre au 6 novembre 2011 : 995 €

Cette rando-ateliers est aussi proposée du 15 au 22 avril 2012, voyage n° 34, 1010 €

Avec Jamy Quintens

Amoureux de la vie, des rencontres, et des grands espaces de nature.

Formé à de multiples approches de quête intérieure et ordonné moine de philosophie bouddhiste, Jamy aime rencontrer l'humain et lui proposer un chemin de vie qui peut le conduire à la juste conscience. Il est aussi un conteur inspiré, qui vous fera retrouver votre âme d'enfant au travers des contes d'ici et de là-bas.



Rando-ateliers *Méditation bouddhiste Zen*, ouverte à tous.

Méditer en silence c'est pratiquer zazen. Zazen, c'est le zen.



Le zen, c'est simplement s'asseoir. Pour beaucoup, le zen est une religion d'Asie parmi tant d'autres. Mais, même s'il a grandi au sein de la plus ancienne tradition bouddhique, il est comme la dune formée par le sable, toujours en mouvement et sans cesse renouvelée. Le zen est donc toujours actuel, toujours vivant, il se recrée à chaque instant, chaque endroit, chaque époque. Il nous aide ainsi, à la recréation de nous-mêmes, compréhension du vrai Soi, sans austérité ni mortification. C'est le véritable accès à la paix et à la liberté.

La révolution authentique est orientée vers l'intérieur de notre esprit, engendrée par la pratique de zazen, profonde sagesse dont nous ne pouvons atteindre l'essence par la seule pensée logique. Dans notre monde perturbé, pratiquer le zen signifie revenir à la véritable dimension de l'être humain et retrouver l'équilibre fondamental de son existence.

Nous nous laisserons guider à cette technique de méditation dans le grand silence du désert, à l'écoute de l'instant présent.

Au fil des jours...

Merveilleuse terre de contrastes et véritable carrefour de civilisations, la Tunisie est depuis toujours une terre de rencontres et d'envoûtement car il est difficile de résister à la gentillesse de son peuple, au charme bigarré des souks, à la fraîcheur bienfaisante des oasis, au silence du désert et à la magie... bleue de son ciel... or de son sable !

Au sud de Ksar Ghilane et de Douz, oasis sentinelles qui s'assoupissent aux heures les plus chaudes, s'alanguit le désert du Grand Erg Oriental telle une gigantesque mer de sable d'une émouvante beauté. Il couvre le tiers du territoire. Jusqu'au XVe siècle, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierreries, or, étoffes, ivoire. Le grand battement pur de l'espace y compose un poème ardent que les sables roux murmurent en secret.



J1. Vol Paris-Djerba. Nuit en hôtel à Djerba.

J2. Départ matinal vers le désert du **Grand Erg Oriental** pour retrouver en milieu de matinée nos chameliers. L'île de Djerba est quittée par le bac. Après **Medenine** se profilent au loin les montagnes superbement austères du **massif du Dahar**. A travers une vaste steppe qui se pare progressivement de sable, nous nous dirigeons vers l'oasis de **Ksar Ghilane** bordée à l'est par un désert de montagne et de tous côtés par les dunes. Joie de retrouver notre équipe chamelière qui nous accueille avec la traditionnelle galette des sables. Après le déjeuner, début de la randonnée et de notre immersion intense dans le désert. Veillée autour du feu sous les milliers d'étoiles du ciel saharien et première nuit en bivouac. **Chaque jour, Jamy proposera ses ateliers Méditation bouddhiste Zen.**

J3 à J7. Nous sommes sur le rivage d'une immense mer aux vagues immobiles dans laquelle nous allons porter nos pas confiants vers la beauté de nos paysages intérieurs... et celle des paysages extérieurs. A chaque instant, la dune se déroule et se succède à elle-même sans ressemblance aucune. Au loin, de mystérieuses collines rocheuses, assises comme des îles au milieu des sables, nous attirent. Eclairés par une belle lumière si particulière au Sahara, nous progressons dans le moutonnement infini des cordons



enchevêtrés et apprivoisons doucement le silence. Passage aux **monts jumeaux d'El Mida et au puits** pour nous émerveiller du miracle de l'eau dans le désert et pour abreuver nos chameaux. Tandis que les dunes incisent de plus en plus le ciel, nous marchons, au rythme du pas feutré des chameaux, dans ce désert de lumière en nous composant un bouquet unique d'émotions... le nôtre !... tout en pastel et en poussière d'or beige, en murmure de vent, et en joie. Immobile et silencieux, le désert nous invite à des découvertes impériales : la simplicité, l'unité intérieure, le vide et le plein... car tout comme la nuit, le désert porte au rouge les mystères qui nous hantent. Nous partageons la vie de nos amis nomades dans un temps en suspens : horizon empourpré, flûte et darbouka, rires et silence, gerboise qui croise notre chemin, beauté à couper le souffle... *L'après-midi du 7^e jour*, nous terminons notre itinérance après le passage du grand cordon dunaire d'**Awinsabat**. Tout est de la même couleur ocre, le

sable, les burnous, les dromadaires. Tout se confond dans une immobilité de silence et d'extrême beauté.

Par les montagnes somptueuses du **Dahar**, nous rejoignons Djerba. Nuit à l'hôtel.

J8. Matinée de détente (selon les horaires de vol). Vol Djerba-Paris.

Cette randonnée peut se faire dans l'autre sens. C'est tout aussi magnifique !

Au quotidien

Repas. *En ville* : au restaurant. *En rando* : petit-déjeuner classique. Salade composée le midi ou plat chaud. Le soir, cuisine chaude locale avec soupe, plat principal, dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal ! Nourriture essentiellement végétarienne. **Couchage.** 2 nuits en hôtel, 5 nuits en bivouac sous tente (matelas fournis)... ou à la belle étoile pour ceux qui le souhaitent... le plus grandiose des palaces ! **Toilette.** Les dromadaires transportent toute l'eau de la semaine pour la boisson et la cuisine. Les câlinettes (petites lingettes humidifiées pour les bébés) sont géniales pour la toilette ! **Habillement et équipement divers.** Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. Chaussures de marche (déjà utilisées !) et sac de couchage. *Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ.* **Bagages.** Sac de voyage (les dromadaires n'aiment pas les valises !) de maximum 20 kg et un petit sac à dos pour la journée.

Au fil d'une randonnée chamelière...

Debout ! Une douce lumière caresse le bivouac. Après un brin de toilette « saharienne », chacun vaque à ses occupations matinales : ranger le sac, méditer dans les dunes, noter les rêves dans un petit carnet secret, regrouper les dromadaires... Mmmmm... l'arôme du café et du thé attire les gourmands pour un copieux petit-déjeuner, l'occasion de raconter les anecdotes de la nuit (superbe coucher de lune, visite d'un chameau, ballet d'étoiles filantes...). **En marche !** Après les derniers préparatifs (charger les dromadaires, remplir les gourdes, crème solaire et chèche), la caravane s'élance pour des retrouvailles avec l'étourdissante beauté du désert. La lumière du jour souligne les couleurs, renforce les contrastes. Tiens ! La trace d'une gazelle, la rencontre de bergers, une fleur solitaire, un bébé chameau qui trotte près de sa maman, la surprise d'une source ! Pieds ailés ou fatigués, chacun chemine à son rythme et le « petit temps » s'estompe peu à peu pour laisser couler en nous le « Grand Temps », le mental s'apaise doucement tandis que les sens s'ouvrent et épousent cette intemporalité apaisante. **A table !** Ramassage du bois et pluche de légumes pour les courageux. Farniente pour les autres... avant de se régaler d'une méga-salade composée ou d'un plat chaud pour le midi. Ensuite, arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste à l'ombre d'un tamar, l'arbre roi du désert, qui procure une fraîcheur inespérée... ou sous une couverture tendue entre 4 bâtons si le tamar n'est pas au rendez-vous ! Pour le soir, fête culinaire avec tous les délices du désert : chorba, couscous, tchatchouka. **Bivouac.** Le soleil s'apaise, les ombres s'étirent sur le sable et soudainement l'arrêt est décidé, les chameliers s'affairent. Chacun s'installe pour la joie d'un bivouac au cœur des dunes. Avant la veillée, balade solitaire ou paroles du cœur, coucher de soleil flamboyant et murmures de vent, chant du joli moula-moula noir et blanc... Tout est paisible. La nuit nous enveloppe de sa cape de douceur et d'étoiles. Autour du feu, âme du campement, les histoires se racontent entre rires et silence, flûte et instants d'éternité. Morphée nous accueille pour une nuit de quiétude sous la tente ou dans les bras de la lune.



Voyage

Vol. Paris-Djerba-Paris avec Royal First Travel.

Nous contacter pour un départ d'une autre ville que vous gérez vous-même.

Sous réserve de confirmation : décollage de Paris vers 18 h ; retour à Paris vers 17 h.

Formalités administratives. *Important :* le nom donné sur le bulletin d'inscription **DOIT** être inscrit sur le document d'identité qui sera présenté à l'aéroport.

Pour les voyageurs français et belges : passeport ou carte d'identité d'une validité couvrant la durée du séjour.

Pour les autres nationalités : passeport d'une validité couvrant la durée du séjour. **S'adresser aux ambassades ou consulats compétents.**

Consulat : 17 rue de Lubeck. 75116 Paris. Tél. 01.53.70.69.10

Office de tourisme tunisien : 32 avenue de l'Opéra. 75002 Paris. Tél. 01.47.42.72.67

Formalités sanitaires. Aucune vaccination n'est obligatoire. Il est conseillé d'être à jour pour les vaccinations classiques.

Informations pratiques



Le prix comprend : avion et taxes, voyage en pension complète, ateliers avec Jamy, assurance maladie-rapatriement.

Non compris dans le prix : l'éventuel déjeuner du 1^{er} jour et du dernier jour, boissons au restaurant, pourboire facultatif à l'équipe locale et la cotisation obligatoire à l'association. Pour participer à nos voyages, une cotisation annuelle est demandée, elle s'élève à 10 € par personne / 20 € par famille.

En option : assurance annulation de 3 %.

Groupe 4 participants minimum, 12 participants maximum (13 exceptionnellement).

Niveau facile. Environ 3 h à 4 h de marche par jour. Randonnée accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé.

Qu'est-ce qu'une rando-ateliers ? C'est une randonnée chamelière, donc une marche (à ne pas confondre avec la *méharée* où chacun monte sur un chameau) qui prévoit du temps pour la pratique d'ateliers quotidiens, toujours facultatifs. Nous marchons en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages et le matériel collectif (« chameau taxi » parfois disponible en cas de fatigue).

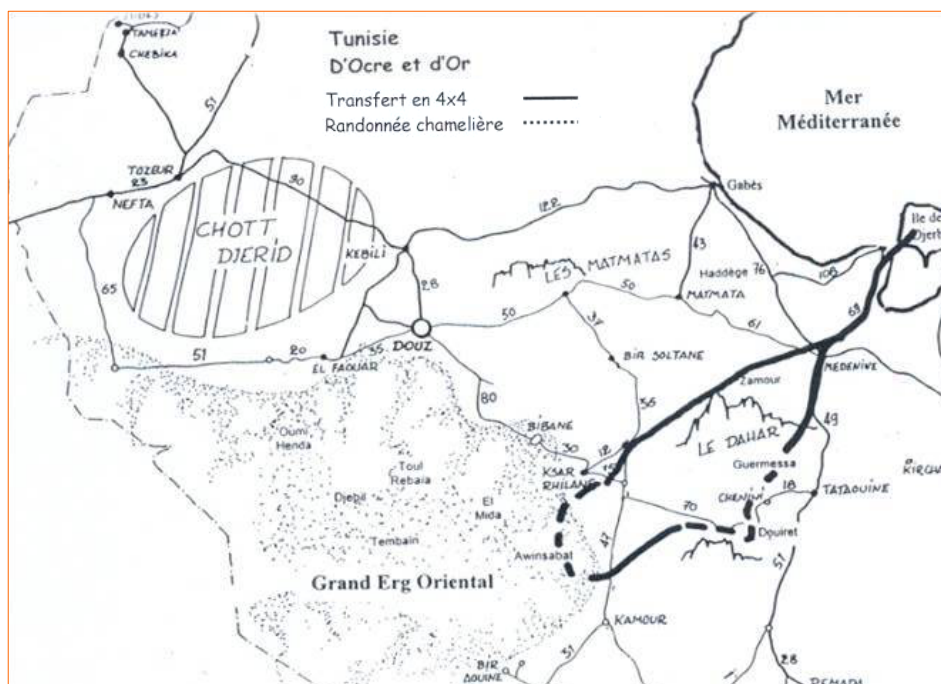
Climat. Le désert est « praticable » d'octobre à avril. En hiver, de fortes variations sont possibles entre le jour et la nuit.

Pour + d'infos météo : www.lachainemeteo.com (regarder la météo à Douz).

Langue officielle. L'arabe. La plupart des Tunisiens parlent le français.

Monnaie et change. Unité monétaire : dinar tunisien. 1 € = 1,96 DT ou 1 DT = 0,51 € (cours été 2011).

Quelques repères...



L'Ami du Vent - BP 40427 - 57105 Thionville Cedex - France

Tél. : 00 33 (0)3 82 88 42 32 - Fax : 00 33 (0)3 82 58 99 87 - info@lamiduvent.com - www.lamiduvent.com