

# Ateliers *Vivre son corps selon le Shiatsu* dans le désert tunisien

## Campement, marches en étoile et ateliers

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 4 au 11 mars 2012 : 950 €**

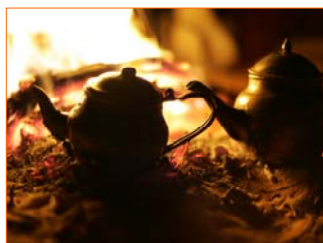
### Avec Marcel Dominiak

Marcel s'est formé au Shiatsu et à l'Energétique Chinoise en France et au Japon. Passionné par l'énergétique, il aime transmettre au cœur de lieux remarquables cette pensée et les approches corporelles pour aller à la rencontre de soi et des autres.

[www.art-shiatsu.eu](http://www.art-shiatsu.eu)



**Campement dans les dunes avec des ateliers *Vivre son corps selon le Shiatsu* ouverts à tous adultes. Aucune formation n'est nécessaire pour participer à ce stage.**



Le désert nous met face à nous-même, c'est l'opportunité de nous reconnaître. Le désert est un lieu singulier pour aller à l'écoute des perceptions de notre corps. C'est aussi une solitude partagée qui nous autorise à ressentir nos émotions et à les vivre. Ecouter le silence, sentir, regarder, savourer l'indicible entre Terre et Ciel. Se nourrir d'une conception énergétique de l'univers et de l'homme, en méditer sa portée. Avec la relaxation, les mouvements, ouvrir des espaces internes pour se prolonger dans l'espace. Vivre le groupe, la différence, la marche consciente dans le sable, le feu et les chants du soir. C'est aussi prendre le temps, de se poser et se reposer, de se rencontrer en silence et en parole, découvrir des hommes d'autres tradition et culture, s'émerveiller au lever et coucher du soleil et devant la cuisson du pain.

### Au fil des jours...

Le campement se situe dans un parc régional à 80 km au sud de Douz, au cœur des belles dunes ocres du Grand Erg Oriental. Adossé au pied du grand cordon dunaire de Ghouraf d'où l'on peut apercevoir à portée de main la colline sacrée de Tembain, il est proche d'un point d'eau et propice à une intense communion avec la nature.

Comme une invitation à se poser, écouter, retrouver le sens du geste simple, la rencontre avec le silence, dans l'écrin du désert, favorise une démarche faite d'intériorité.

Tentes nomades avec tapis, matelas, couverture. Grandes tentes pour les temps communs. Douches sahariennes (coin aménagé et seau d'eau sur la tête, c'est génial !) et toilettes simples.



**J1.** Vol Paris-Djerba. Selon heure d'arrivée, nuit en hôtel à Djerba ou transfert à Douz.

**J2.** Cap vers Douz au cœur de la région du Nefzaoua, terre de tradition nomade. Véritable gardienne du désert, cette petite ville conserve précieusement ses coutumes ancestrales. Sédentaires et nomades se retrouvent matin et soir sous les arcades qui entourent la place du marché. Balade au souk pour découvrir mille trésors dans les nombreuses échoppes : babouches sahariennes, jolis foulards, poteries multicolores, vêtements fluides pour marcher dans le sable et le vent...

Transfert en 4x4 à travers une vaste steppe avant d'atteindre le Grand Erg, infini moutonnement de vagues dorées, puis le campement.

L'équipe du campement nous accueille avec sa gentillesse coutumière. Savourer un premier thé, s'installer puis s'émerveiller d'une première marche dans les dunes. Le sable est fin et fluide, d'un beige jaune rosé.

**J3 à 7.** Les heures s'égrènent entre :

- **les ateliers avec Marcel,**
- **de belles marches** guidées, **facultatifs**. Ici les chèches et les vêtements flottent, enveloppent, entourent, donnent une grâce aux mouvements plus lents, plus vastes. Ici les hommes, vivent d'eau, de lumière et de vent. Ici le ciel est trop grand, il se pose sur le sable, absorbe l'horizon qui s'évapore et tremble. Quel vertige dans cette beauté dunaire !
- **une initiation saharienne avec nos amis nomades** plein de sagesse, d'humour et de gentillesse. Parmi nos découvertes : apprentissage pour faire la galette de pain, éplucher les légumes pour le couscous (facultatif ! mais occasion de découvrir les secrets d'une cuisine nomade), engranger quelques rudiments d'arabe, apprendre les étoiles...
- **et du temps pour soi !** Partages amicaux et aussi lire, savourer la paix dans la solitude, écrire, méditer dans les dunes, marcher, dessiner, se nourrir des lever et coucher de soleil... aurore mauve, ciel flamboyant, crêtes bleutées...

Et tous les soirs, rendez-vous avec la lune et les étoiles autour du feu de bois... chants, musique, danse, silence et paroles.

**Le 7<sup>e</sup> jour,** retour sur Douz. Derniers achats : dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées, puis transfert dans l'après-midi à Djerba. Nuit à l'hôtel.

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

## Au quotidien



**Repas.** *En ville* : au restaurant. *Au campement* : petit-déjeuner classique. Le midi, salade composée ou plat chaud, dessert. 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...** saharienne. Bassine d'eau et câlinettes (lingettes humidifiées pour bébés). **Habillement et équipement divers.** Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. Chaussures légères de randonnée et sac de couchage. *Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ.* **Bagages.** Sac de voyage de maximum 20 kg et un petit sac à dos pour la journée.

## Au fil d'un séjour au campement...

**Debout !** Une douce lumière caresse le campement. Après une toilette « saharienne »... liberté de vaquer à ses occupations matinales : ranger les affaires, méditer dans les dunes, noter les rêves dans un petit carnet secret. La darbouka bat soudain l'appel d'un petit-déjeuner qui ravit les gourmands. Mmmmm... café et thé, pain tout chaud, confitures de figues... **En avant !** La journée s'écoule en toute liberté entre des temps de stage et des temps de partage, de rire, de solitude (si l'on y aspire !), d'apprentissage d'une cuisine nomade, du pétrissage de la pâte à pain. Avec bonheur, nous renouons avec l'étourdissante beauté du désert qui nous happe dans un émouvant voyage en nous-même, un voyage au cœur de la vie, aux origines du monde et qui nous relie à la terre et à la simplicité de l'essentiel. Tiens ! La trace d'une gazelle, la rencontre de bergers, une fleur solitaire... **A table !** Chorba, brick à l'œuf, méga-salade composée, couscous, tchatchouka et oranges, dattes ou grenades selon la saison... nous ne mourrons pas de faim ! Ensuite arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste à l'ombre d'un tamari, à moins que des échanges et des confidences ne se poursuivent à l'ombre de la tente du déjeuner. Pour le soir, la fête culinaire recommence avec tous les délices du désert ! **Bivouac.** Le soleil s'apaise, les ombres s'étirent sur le sable. 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 (le plus beau palace de l'univers !).



## 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, séjour en pension complète, ateliers avec Marcel, assurance maladie-rapatriement.

*Non compris dans le prix* : l'éventuel déjeuner du 1<sup>er</sup> 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 douceur.** Accessible à tous. Marches faciles et **facultatives**.

**Qu'est-ce qu'un stage au campement ?**

Au campement, l'expérience du désert se vit plus confortablement qu'en randonnée chamelière, et de manière plus posée... tranquille... avec une infinitude de temps face à soi.

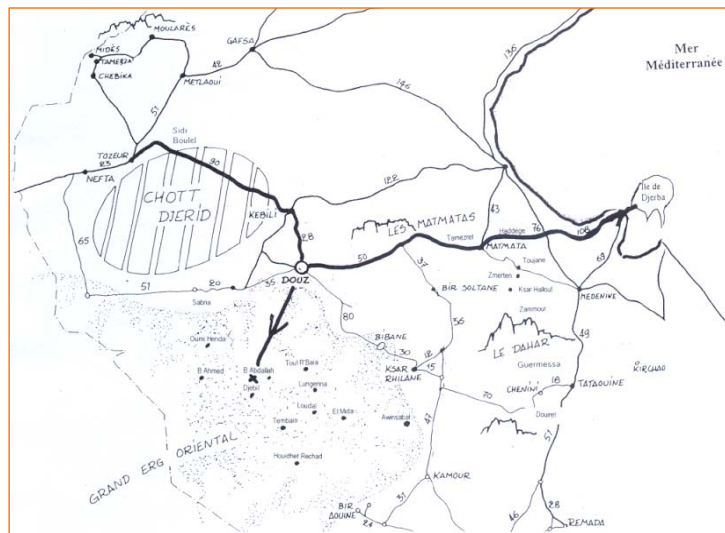
**Climat.** Le désert est « praticable » d'octobre à avril. En hiver, de fortes variations sont possibles entre le jour et la nuit.

**Pour + d'infos météo** : [www.lachainemeteo.com](http://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).

## Localisation du campement



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](mailto:info@lamiduvent.com) - [www.lamiduvent.com](http://www.lamiduvent.com)