

Rando-ateliers Qi Gong et marche consciente

Circuit Noces de sable 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

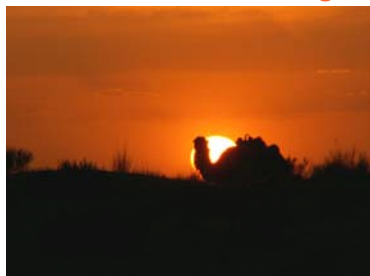
du 18 au 25 mars 2012 : 935 €

Avec Jacques Laris

Socio-anthropologue de formation et formateur de profession ("communication relationnelle", stress, émotions, relation d'aide, communication bienveillante...), Jacques est aussi enseignant de Qi-Gong, animateur d'ateliers de "yoga du rire", clown et conteur : spectacles, clownfêres, interventions en institutions (hôpitaux, maisons de retraites), animateur d'ateliers "à la découverte de son clown"... Il pratique la "marche consciente" depuis de nombreuses années, comme un prolongement du travail sur le tchi et de la méditation en mouvement à laquelle invite le Qi gong...



Rando-ateliers Qi Gong, ouverte à tous.



Le désert nous offre l'expérience d'un profond silence allié à un espace si vaste qu'il nous invite à nous (re) mettre en route et en-jeu sur notre propre chemin.

Ce que ce séjour propose, ce sont d'abord les conditions d'une expérience, celle de la connexion à la source de notre Être Essentiel, à travers des disciplines et techniques qui nous aident à mieux accorder l'instrument que nous sommes afin d'être à même de « jouer (plus) juste » dans nos rapports au monde et aux autres.

Nous sentant en meilleur équilibre et plus profondément enracinés, nous pouvons alors plus facilement nous tourner vers les autres avec confiance et les accueillir avec bienveillance pour ce qu'ils sont essentiellement...

Nous cheminerons donc avec le Tchi (ou Qi : l'énergie) pour moteur et comme fil conducteur, notamment à travers des ateliers de Qi Gong et des temps de Marche nomade (d'un bivouac à un autre) proposés comme terrain d'initiation à la marche consciente : marche silencieuse, méditative,

dynamique, rythmée... et aussi, pourquoi pas si le cœur nous en dit, des ateliers ludiques, histoire de stimuler notre enfant interne ?

Le rire, lorsqu'il s'exprime « sans jugement » est comme le chant de la « joie harmonieuse ». C'est un moyen simple, une ressource commune à tous pour expérimenter et exprimer le bonheur d'être au monde dans la singularité de l'instant présent. D. Kattao

Une belle occasion de se relier à l'énergie du cœur d'où jaillit le « rire spontané », expression de la simple joie d'être en vie !!!

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, pierres, 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. Selon heure d'arrivée, nuit en hôtel à Djerba ou transfert à Douz.

J2. Transfert à **Douz** au cœur de la région du Nefzaoua, terre de tradition nomade. Balade dans la palmeraie de Douz et au souk. 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. Mille trésors à découvrir dans les nombreuses échoppes : babouches sahariennes, jolis foulards, poteries multicolores, vêtements fluides pour épouser le sable et le vent... Transfert en 4x4 à travers une vaste steppe avant d'atteindre le **Grand Erg Oriental** pour rejoindre notre équipe chamelière près des belles dunes du massif de **Djebil**. **Chaque jour, Jacques proposera ses ateliers Qi Gong et marche consciente.**



J3 à 7. Belle itinérance dans l'océan de dunes avec en point de mire la colline sacrée de **Tembain**, lieu de légendes. Eclairés par une belle lumière si particulière au Sahara, nous avancerons sur des chemins de sable au rythme des chameaux. Nous apprivoiserons le silence, la magie du désert, les éléments de la nature dont l'immatérialité se métamorphose, dans ces territoires vierges, en une présence quasi-palpable. Tout un temps de beauté pour porter nos pas confiants vers l'infini de nos paysages intérieurs... et des paysages extérieurs ! Dunes, dunes, dunes qui nous modèlent tant par la puissance des lieux, le silence et le vent, que par la simple présence majestueuse des chameliers. Dans un temps en suspens, tout s'ouvrira à nos yeux et notre cœur émerveillés : les hautes dunes de sable ocre, le vent qui murmure ses secrets, l'ombre apaisante du tamari, le coucher de lune et l'aube claire, l'horizon empourpré et le soir autour du feu de

bois, sous les milliers d'étoiles du ciel saharien, flûte et chants, rires et complicité... et nos silences qui se parlent d'âme à âme tandis que la petite théière chante à gorge brûlante la mélodie de l'hospitalité. Le 7^e jour, nous aimerions qu'il ne finisse jamais... ne plus nous arrêter, prolonger ce périple de sable indéfiniment ! Nous quittons nos amis chameliers, le cœur nourri de joies simples et d'une paix inépuisable. Retour vers 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. 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'élanche 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 tamari, l'arbre roi du désert, qui procure une fraîcheur inespérée... ou sous une couverture tendue entre 4 bâtons si le tamari 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 Jacques, 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).

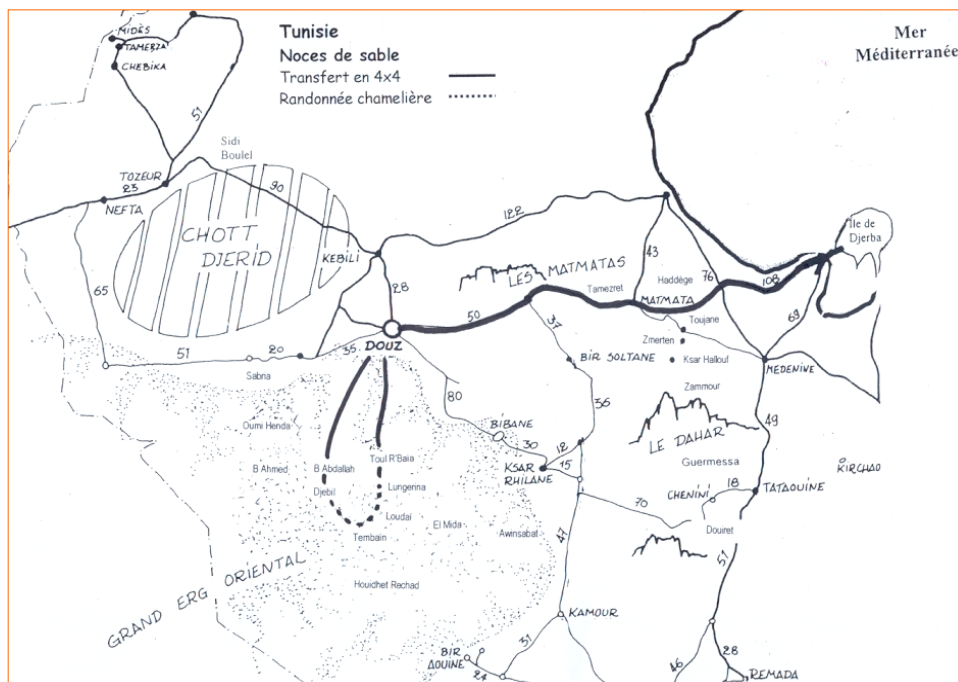
Climat. Le désert est « praticable » d'octobre à avril. En hiver, de fortes variations sont possibles entre le jour et la nuit.

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