

# Méharée dans le désert tunisien et ateliers de Yoga

## Accompagnement Nicole Frentz

Professeur de yoga, Nicole a une longue expérience de tous les déserts du Sahara à travers des marches, des retraites en silence et des animations de stage. Intensité et rire garantis.



**La méharée**, c'est comme une randonnée chamelière... seule différence, chacun dispose d'un chameau sur lequel monter quand il le souhaite. Aucune expérience requise. Cependant, une bonne condition physique est recommandée.

L'itinérance quotidienne sera d'environ 3 à 4 h pour laisser du temps à la pratique d'ateliers de Yoga avec Nicole.

Vivre un désert, c'est être à l'écoute de ce qui est sous l'écorce du monde, de cette sève qui l'anime...

**Du 25 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2009**

## Méharée Cheminer vers l'horizon.

*Du fort romain de Ksar Ghilane aux dunes blondes de Toul R'Baïa*

Au pied d'un piton rocheux couronné d'un ancien fort romain, notre regard vogue vers des horizons lointains. Cette terre extrême porte en elle la promesse d'un paradis : nous voilà au puits d'**El Mida**... un pas après l'autre, boire l'infini, un pas après l'autre... ou à dos de chameau... approcher doucement des dunes claires de **Toul R'Baïa**.

## Prix 1010 € + 80 € à régler séparément à Nicole

**Compris dans le prix** : vol depuis Paris, accueil à l'aéroport d'arrivée, transferts en 4x4, 2 nuits en hôtel et 5 en bivouac, tous les repas, méharée, accompagnement par Nicole, assurance maladie-rapatriement.

**Non compris dans le prix** : boissons aux restaurants, pourboire facultatif à l'équipe locale.

**En option** : assurance annulation de 3 % du prix total du voyage.

## Renseignements

Nicole Frentz

Tél et fax : 03 82 50 62 48 ou 06 87 55 11 68

Email : [nicole.frentz@worldonline.fr](mailto:nicole.frentz@worldonline.fr)

→ Vous pouvez aussi nous demander la fiche détaillée de ce stage ou la télécharger sur notre site [www.lamiduvent.com](http://www.lamiduvent.com) : dans Calendrier Stages sur mesure, cliquez sur le stage de Nicole.



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

Tél. : 03 82 88 42 32 - Fax : 03 82 58 99 87 - Email : [info@lamiduvent.com](mailto:info@lamiduvent.com) - Web : [www.lamiduvent.com](http://www.lamiduvent.com)