

# Yoga et méditation avec Danièle Simon

Campement sous les étoiles du dimanche 15 au dimanche 22 avril 2012  
dans l'immensité dunaire du Grand Erg Oriental en Tunisie

**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 !

**Terre d'accueil sereine et généreuse**, le Grand Sud dévoile aux flâneurs de vent dans une douceur à la fois africaine et arabe, ses paysages puissants d'une étonnante diversité : fiers villages berbères des **montagnes du Dahar** auréolées de lumière, **Matmata** et ses terres lunaires et troglodytes, **Douz**, l'oasis sentinelle qui s'assoupit aux heures les plus chaudes, est posé au bord du **Grand Erg Oriental** qui couvre le tiers du territoire. Jusqu'au XVe siècle, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierreries, or.



**Danièle** est formatrice dans le domaine des relations humaines, de la communication et du développement personnel. Monitrice de yoga, elle s'est aussi formée à la relaxation et aux techniques douces de gymnastique inter-active et de régulation psycho-tonique, à l'anatomie par le mouvement et à la relation d'aide. Elle a suivi une formation à l'accompagnement des personnes et des équipes et est l'auteure des livres *Corps parlant, corps parlé* aux éditions Bénévent et de *Stress, comment s'en faire un allié ?* chez A2C Médias. Elle est actuellement élève de Jacques Castermane au Centre Dürkheim.

**Stage ouvert à tous, débutants ou initiés.**

**Danièle Simon. 06 84 61 96 03 - da.simon@free.fr**

**Danièle propose une semaine pour dire OUI à la Vie**, développer sa qualité de présence, être là où est son corps pendant les temps de marche comme de travail corporel, dénouer les tensions, abandonner les résistances dans un vrai "oui" qui nous ouvre à ce qui est là, présent à l'intérieur et à l'extérieur. S'engager dans des techniques connues comme la marche, la respiration ou les temps de parole de façon attentive pour nous libérer de tout ce qui entrave le mouvement naturel...

## Prix 1095 €

Ce prix inclut : le billet d'avion Paris-Djerba-Paris, l'accueil à l'aéroport d'arrivée, toutes les nuitées, tous les trajets en 4x4, la randonnée telle que décrite, tous les repas du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit déjeuner du dernier jour, les ateliers avec Danièle, l'assurance maladie-rapatriement ainsi que nos frais de gestion.

*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 (3 % du prix total).

*Départ possible d'une autre ville. Nous contacter*



## Qu'est-ce qu'une semaine au campement ?

*Que la tente soit ouverte aux visiteurs... Salam aleikoum, Salam à la lumière, Salam au visiteur.*

*Que la paix soit sur ton pays, ton campement, ta famille et toi-même !*

Le campement *Désert Lumière* est établi à environ 90 km au sud de Douz, au cœur des belles dunes ocre du Grand Erg Oriental qui s'alanguit sur 400 km jusqu'en Algérie. Propice à une intense communion avec la nature, il est proche du puits Bir Abdallah et se compose de plusieurs tentes nomades (couchage), d'une tente cuisine et de grandes tente pour les temps communs ou de stage. De belles itinérances en étoile dans la quiétude et la douceur des immensités sableuses, guidées par une personne du campement, sont possibles chaque jour. Le soir autour du feu, chants, danses, silence sous les milliers d'étoiles du ciel saharien. Les marches, toujours facultatives, permettent à chacun de vivre la semaine tranquillement, à son rythme.

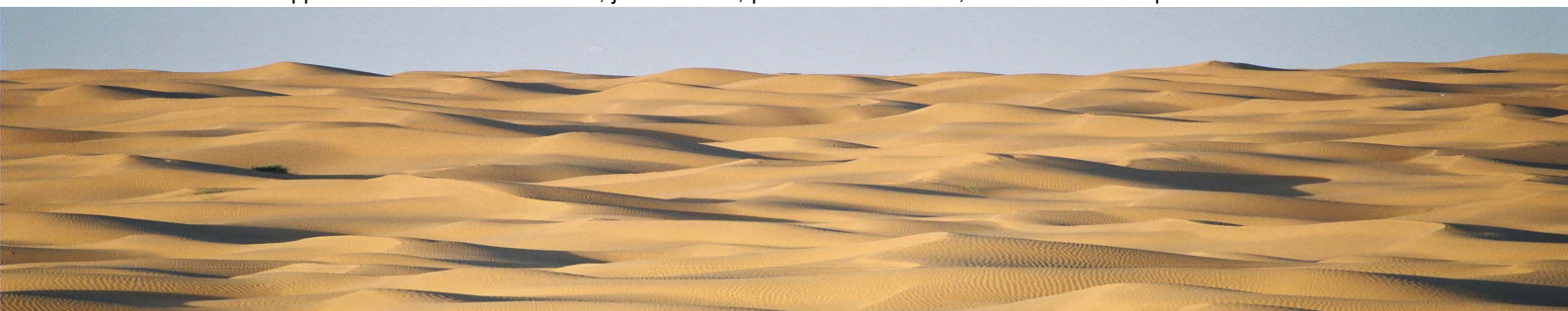
**Niveau douceur.** Accessible à tous. Marches facultatives.



## Au fil des jours...

**J1.** Vol Paris-Djerba. Selon les horaires de vol, nuit en hôtel à Djerba **ou** transfert vers Douz en passant par les montagnes troglodytes de **Matmata**. Nuit en hôtel.

**J2 à J7.** T Véritable gardienne du désert, **Douz** conserve précieusement ses coutumes ancestrales. Sédentaires et nomades se retrouvent matin et soir sous les arcades qui entourent la place du marché. Ballade 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... et transfert en 4x4 à travers une vaste steppe avant d'atteindre le **Grand Erg Oriental**, infini moutonnement de vagues dorées, puis le campement *Désert Lumière* installé au pied de grandes dunes, non loin du **puits de Bir Abdallah**. Savourer un premier thé, s'installer puis s'émerveiller d'une première ballade dans les dunes. Le sable est fin et fluide.

Les heures s'égrènent entre :

- **les temps de stage avec Danièle.**
- **de belles marches** guidées. 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 ! Quel cadeau de se sentir totalement fondus dans l'univers !
- **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 : la grande chamele (la grande ourse !), les sept filles de la nuit.
- **et du temps pour soi !** Lire, partages amicaux, 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 pour une veillée de chants, musique, danse, silence et paroles.

**Le 7<sup>e</sup> jour** dans la journée, retour sur Douz. Derniers achats au souk : dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées. Nuit en hôtel à Djerba.

**J8.** Journée libre selon les horaires de vol. Vol Djerba-Paris.



## Au quotidien...

**Repas.** *En ville* : au restaurant. *Au campement* : petit-déjeuner traditionnel. Midi et soir : cuisine chaude locale. Pain traditionnel nomade chaque jour, un régal ! **Couchage.** 2 nuit en hôtel. 5 nuits en bivouac sous tentes nomades avec matelas. Le *must*, digne des *mille et une nuits*, est d'occuper la tente pour les bagages et de sortir le matelas le soir pour dormir dans les dunes. **Toilette...** saharienne. Bassine d'eau et câlinettes (lingettes humidifiées). Habillement et équipement divers. **Par respect pour nos hôtes musulmans**, une tenue décente est indispensable. Une liste des affaires à emporter est fournie à quelques semaines du départ.

## Formalités administratives et sanitaires

**Formalités administratives.** *Important* : le nom donné sur le bulletin d'inscription **DOIT** être inscrit sur le document d'identité 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

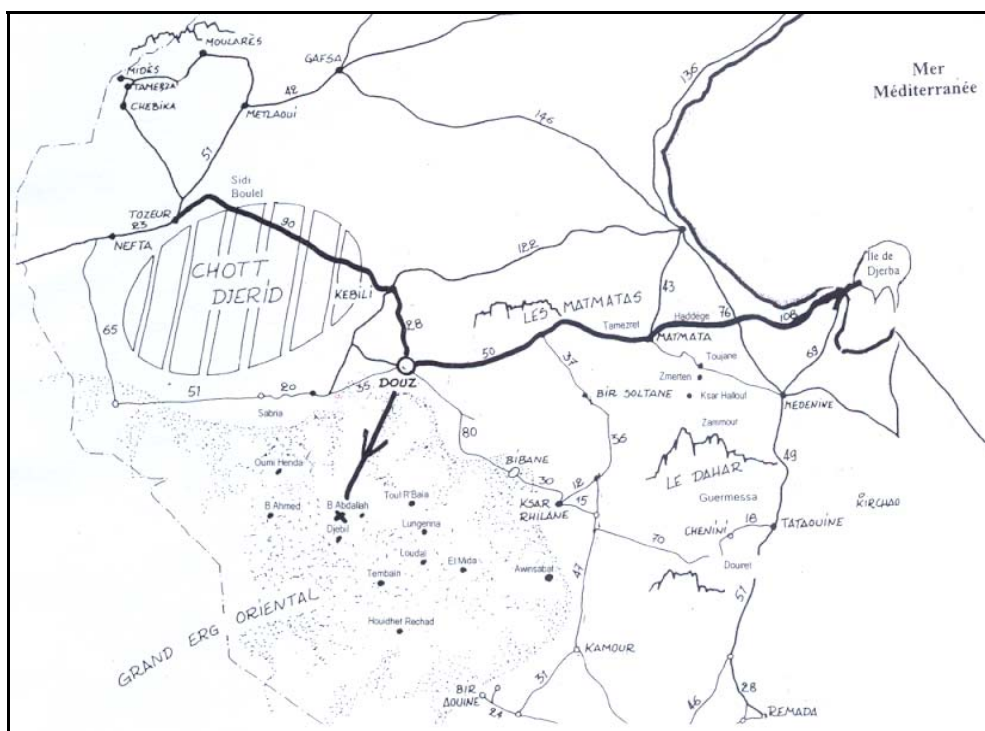
*Office de tourisme tunisien* : 32 avenue. de l'Opéra. 75002 Paris. Tél. 01.47.42.72.67

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

## Informations pratiques

**Climat.** Le désert est « praticable » d'octobre à avril. Pour + d'infos météo : [www.meteoconsult.fr](http://www.meteoconsult.fr). **Langue officielle.** L'arabe. La plupart des Tunisiens parlent le français. **Unité monétaire** : dinar tunisien. 1 € = 1,96 DT ou 1 DT = 0,51 € (cours été 2011). **Achats.** Chèche, dattes, poteries, tapis... marchandez avec flegme et bonne humeur.

## 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)