

Yoga et méditation avec Danièle Simon

Rando-ateliers du dimanche 26 février au dimanche 4 mars 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, **Doouz**, 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 Dürckheim.

Stage ouvert à tous, débutants ou initiés. Danièle Simon. 06 84 61 96 03 - da.simon@free.fr

Ateliers yoga et méditation. Dans le désert, on ne peut qu'Être en LIEN... en lien avec soi, avec l'autre et avec la Nature...

Au cours de cette randonnée nous veillerons à entrer en amitié avec notre corps et à le comprendre pour mieux gérer les énergies qui l'animent ; nous prendrons le temps d'entrer en lien avec nous-mêmes, de développer notre qualité de présence, la conscience du souffle qui nous anime, de travailler notre enracinement et notre recentrage pour solidifier « notre maison » et faire que le véhicule qui est le nôtre tienne bien la route... Ce lien avec nous-mêmes nous permettra d'accéder au lâcher prise et à une ouverture plus confiante et plus sereine aux sensations, aux émotions, à la Vie et aux autres et d'explorer le lien à cette Présence-Energie qui nous entoure...

Amorcer la journée par une mise en articulations, une série de salutations au soleil et une méditation zen, vivre le midi quelques exercices de relâchement du corps, nous adonner à une marche consciente dans la journée en veillant à nous libérer de tout ce qui entrave le geste naturel, faire quelques postures puis lâcher prise dans une relaxation bien méritée le soir avant d'échanger autour du feu...

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^{er} 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^{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.

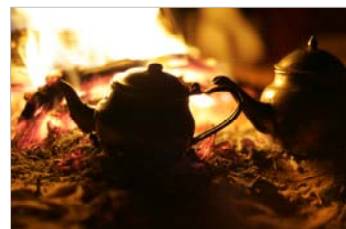
En option : assurance-annulation (3 % du prix total).

Départ possible d'une autre ville. Nous contacter

Qu'est-ce qu'une rando-ateliers ?

Qu'est-ce qu'une rando-ateliers ? C'est une randonnée chamélière, 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. Nous marchons en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages et le matériel collectif (« chameau taxi » parfois disponible en cas de fatigue).

Niveau facile/moyen. Environ 4 h de marche par jour. Accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé et motivé.



Randonnée "Les rires du vent" au fil des jours...

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

J2 à J7. Départ vers **Doouz** au cœur de la région du Nefzaoua, terre de tradition nomade. Ballade 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...

En tout début d'après-midi, transfert en 4x4 à travers une vaste steppe avant d'atteindre le Grand Erg Oriental pour rejoindre notre équipe chamélière pour rejoindre notre équipe chamélière dans les petites dunes claires de **Toul R'Baïa**. Après un premier déjeuner saharien savouré tranquillement, la randonnée s'élançait. Très vite, nous voilà transportés sur une autre planète... un univers de dunes et encore des dunes et toujours des dunes ! Installation du bivouac et veillée sous les étoiles.

Chaque jour, Danièle proposera ses ateliers Yoga et Méditation.

J3 à 7. Au cœur d'un éblouissement dunaire, notre regard vogue vers des horizons lointains or, beiges, rosés. Cette immensité sans contours, sans artifices, nous relie à un silence d'éternité. La caravane avance à l'amble chaloupée. Les dromadaires hument l'air, ils savent que l'eau est proche. Quelle chance ! Cette terre sans vie, sans ombre, où le vent fait reculer les caravanes... cette terre là porte en elle la promesse d'un paradis ! Nous voilà au puits d'**El Mida**. L'eau est extraite des entrailles de la terre par un jeune berger R'Baïa pour son troupeau de chèvres. Notre itinérance se poursuit... un pas après l'autre, boire l'infini, un pas après l'autre, marcher doucement dans cet océan de lumière, un pas après l'autre, admirer cette vibrante intensité. Et le soir venu, admirer les ruissellements or et pourpre du soleil, veillées autour du feu, savourer un couscous parfumé, rire, chanter, échanger cœur à cœur et tandis que des millions d'étoiles nous protègent, se sentir aspirés par la splendeur du ciel.

Dans la matinée du 7e jour, notre périple chamelier se termine dans les splendides dunes d'**Awinsabat**. Après un dernier déjeuner avec les chameliers, retour dans l'après-midi vers Djerba avec peut-être un petit tour dans les dédales du souk, ou un jus d'orange frais sur la jolie place à l'ombre des bougainvillées. Nuit à l'hôtel.

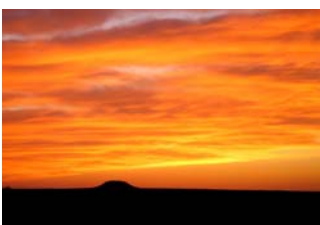
J8. Journée libre selon les horaires de vol. Vol Djerba-Paris.

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 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.



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.

Voyage

Vol. Paris-Djerba-Paris avec Royal First Travel. *Nous contacter pour un départ d'une autre ville.*

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

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 av. 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. En hiver, de fortes variations sont possibles entre le jour et la nuit.

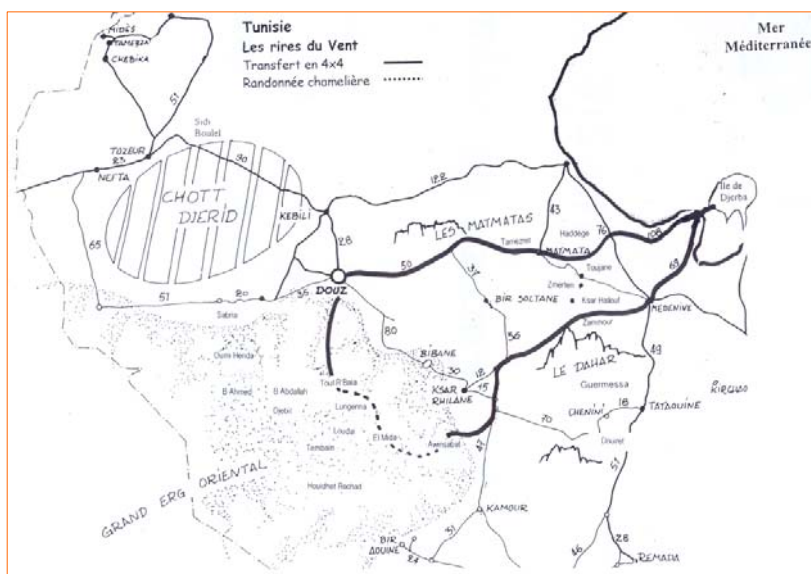
Pour + d'infos météo : www.lachainemeteo.com (regarder la météo à Douz).

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). Le change peut se faire à l'aéroport d'arrivée ou à la banque avec carte bancaire ou euros.

Achats. Chèche, dattes, poteries, tapis... marchandez avec flegme et bonne humeur !

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