

# Constellations familiales et sophrologie dans le désert tunisien avec Elisabeth Weisz et Muriel Laradi du 15 au 22 avril 2012 sur la randonnée chamelière *Noces de sable*

**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.

**Douz**, l'oasis sentinelle qui s'assoupit aux heures les plus chaudes, est posée au bord du **Grand Erg Oriental** qui couvre le tiers du territoire. Jusqu'au XVI<sup>e</sup> siècle, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierreries, or.



**Elisabeth Weisz** a effectué des études de psychologie à l'Université de Montréal (Canada). Depuis 7 ans elle constelle selon la méthode Bert Hellinger en France et à l'étranger. Elle propose des stages sur le couple, l'argent, la relation parent-enfants, la femme et sa féminité, sur une trame de constellations familiales. Constellation de projet, d'entreprise font également parti de ses compétences. Elle est à l'origine d'un site "Les Chroniques du Développement Personnel et Durable" mis en ligne en 2012, entièrement consacré aux nouvelles thérapies. Plus d'info sur son site [www.constellationsfamiliales33.com](http://www.constellationsfamiliales33.com) ou au 06 64 73 23 49.

**Muriel Laradi** est kinésologue, sophrologue, formatrice en communication et développement personnel. Elle organise des formations auprès des particuliers, des écoles et des entreprises. Muriel forme également à l'utilisation du Test Musculaire kinésologique et aux 26 Mouvements du Brain Gym. Depuis 8 ans, elle organise des stages de connexion à la nature, en France et à l'étranger, notamment en Irlande. Plus d'info sur ses sites : [www.agir-pour-soi.com](http://www.agir-pour-soi.com) - [www.muriel-laradi.com](http://www.muriel-laradi.com) ou au 06 65 47 91 95.

## Prix du séjour :

**915 € à régler à L'Ami du Vent**

**+ 375 € pour le stage, à régler directement à Elisabeth ou Muriel**

**Compris dans le prix** : vol depuis Paris à destination de Djerba, accueil à l'aéroport d'arrivée, transferts en 4x4, 2 nuits en hôtel en chambre double et 5 nuits en bivouac sous tente, tous les repas du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit-déjeuner du dernier jour, rando telle que décrite, ateliers avec Elisabeth et Muriel, assurance maladie-rapatriement.

**Non compris dans le prix** : boissons au restaurant, pourboire facultatif à l'équipe locale, la cotisation annuelle (valable du 01/07/11 au 30/06/12) à l'association L'Ami du Vent : 10 € par personne, 20 € par couple ou famille.

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



**Qu'est-ce qu'une rando-ateliers ?** Il s'agit d'une marche sans sac à dos, à ne pas confondre avec la *méharée* où chacun monte sur un chameau. C'est une randonnée chamelière avec environ 2 à 3 h de marche par jour pour laisser du temps à la pratique d'ateliers quotidiens. **Niveau facile**. Accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé et motivé.

## Au fil des jours

**J1.** Vol Paris-Djerba. Selon horaires d'arrivée du vol, nuit en hôtel à Djerba ou 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**.

**Elisabeth et Muriel proposeront chaque jour des ateliers.**

**J3 à 7.** Belle itinérance dans l'océan de dunes avec en point de mire la colline sacrée de **Tembaïn**, 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<sup>e</sup> 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.** Temps libre selon horaires de vol. Vol Djerba-Paris.



## Au fil de la 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... 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 !** 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. 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 et de fruits pour le midi. Ensuite, arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste... **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... Tout est paisible. La nuit nous enveloppe de sa cape de douceur et d'étoiles.



## Au quotidien...

**Repas.** *En ville :* au restaurant. *En rando :* petit-déjeuner traditionnel. Midi : salade composée ou repas chaud. Soir : cuisine chaude locale avec soupe, plat principal, dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal !

**Couchage.** 2 nuits en hôtel, 5 nuits en bivouac sous tente... ou à la belle étoile pour ceux qui le souhaitent... le plus grandiose des palais ! Matelas fournis.

**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 parfaites pour la toilette.

**Habillement.** Par respect pour nos hôtes musulmans, **une tenue décente est indispensable.**

Chaussures de marche (déjà utilisées !), chaussures de détente (baskets ou nu-pieds), des tenues souples et modulables allant du pantalon léger en toile, tee-shirt... à la polaire et veste coupe-vent pour les soirées qui peuvent être fraîches.

**Équipement divers.** Sac de couchage. Trousse de toilette. Serviette. Lampe de poche ou frontale. Papier hygiénique + briquet. Lunettes de soleil. Chèche. Appareil photo. Stylo et carnet pour les notes. Gourde. Couteau. Crème solaire, stick à lèvres, pharmacie personnelle, pastilles purifiantes pour l'eau.

**Une liste détaillée des affaires à apporter est fournie à l'inscription.**



## Voyage

**Vol.** Paris-Djerba-Paris. Les horaires seront communiqués ultérieurement. *Nous contacter pour un départ d'une autre ville.*

**Formalités administratives.**

*Pour les voyageurs français et belges :* passeport ou carte d'identité d'une validité couvrant la durée du séjour auquel cas nous vous fournirons un voucher, obligatoire avec la carte d'identité. *Autres nationalités :* passeport en cours de validité.

**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.lachainemeteo.com](http://www.lachainemeteo.com).

**Langue officielle.** L'arabe. La plupart des Tunisiens parlent le français.

**Monnaie et change.** Unité monétaire : dinar tunisien. 1 € = 1,93 DT ou 1 DT = 0,51€. (Cours automne 2011).

## Tracé du circuit

