

Découverte et initiation de massage holistique australien dans le désert tunisien avec Sean Marc Pebeyre du 18 au 25 mars 2012, en campement et/ou du 25 mars au 1^{er} avril 2012, en randonnée

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 XVe siècle, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierreries, or.



Ce que propose Sean Marc Pebeyre...

Découverte ou retrouvaille, le Désert : sa sérénité et son silence, ses courbes sensuelles, ses couleurs changeantes de jour, ses constellations mouvantes la nuit.

Le Massage de mieux-être, holistique et australien, doux et profond, en découverte du geste ou en complément d'autres techniques vous enseignera les ressentis et la sagesse du corps, le lâcher-prise pour un meilleur contrôle pour soi, pour l'autre.

Toutes les activités vous aideront à reconquérir les bases, la définition de ce qu'est "ÊTRE": "on est ce que l'on boit, ce que l'on mange, ce que l'on dit, ce que l'on fait... ce que l'on pense"

La pensée positive dans le geste et la parole, ses applications et influences sur nous et l'environnement, le partage par le Toucher, l'Ecoute, la Compassion et l'Amour Inconditionnel. Une

semaine (ou deux) d'enchantement et de magie personnelle, seul(e) ou en couple, en groupe réduit dans un milieu extraordinaire et pourtant tellement naturel. Sean Marc pratique le Toucher Holistique depuis son adolescence et professionnellement depuis 2001 en Australie et France. Il sera votre guide dans cet échange de l'harmonie où tour à tour le donneur et le receveur apprennent de et enseignent à l'autre. <http://seanmarc.vpweb.fr>

Prix des séjours : 1265 € la semaine ou 1810 € les 2 semaines

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^{er} jour au petit-déjeuner du dernier jour, séjour en rando/campement tel que décrit, ateliers avec Sean Marc, assurance maladie-rapatriement, cotisation annuelle (valable du 01/07/11 au 30/06/12) à l'association *L'Ami du Vent* (10 € par personne).

Non compris dans le prix : boissons au restaurant et pourboire facultatif à l'équipe locale.

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

18 au 25 mars 2012 : au Campement

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. 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.



Vivre selon les préceptes de la pleine conscience : la méditation, l'exercice, la nutrition et la pratique du massage :

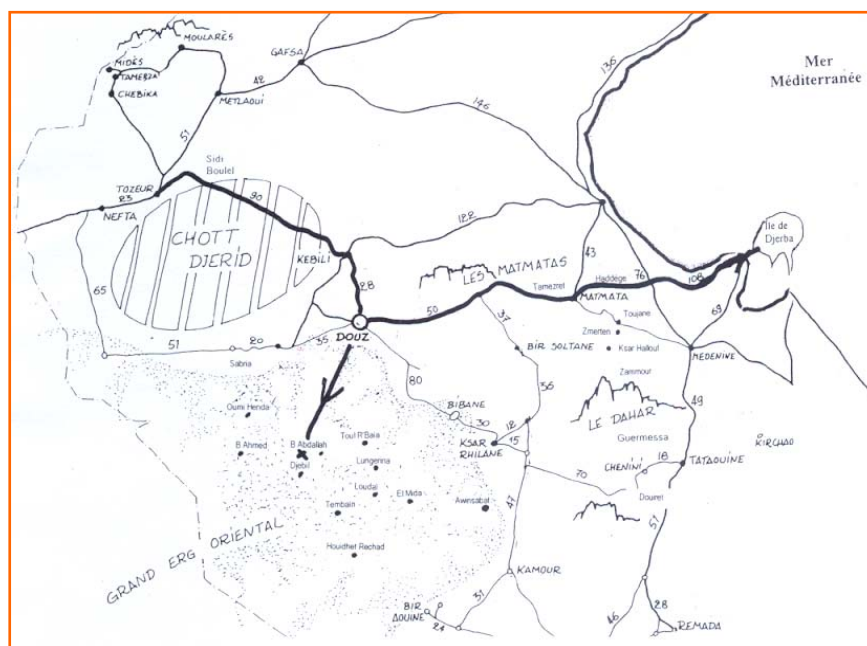
- méditation de l'Aube
- pratique de l'auto-massage
- petit déjeuner
- marche méditative
- repos
- initiation au et pratique du massage holistique en aveugle
- déjeuner
- quartier libre selon possibilité
- initiation au et pratique du massage holistique en aveugle
- quartier libre selon possibilité
- dîner
- marche nocturne
- feu de camp puis dodo ! (22h00 max)



Le 7^e 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.

Localisation du campement

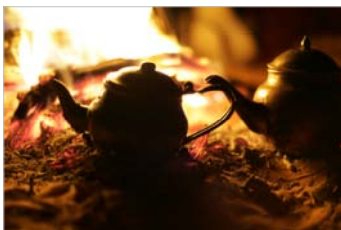


25 mars au 1^{er} avril 2012 : en Randonnée

Qu'est-ce qu'une randonnée avec 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 3 h de marche par jour (*mais vous pouvez choisir de marcher plus ou moins*) 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 de la randonnée chamelière *Noces de sable*



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**.

J3 à 7. Belle itinérance dans l'océan de dunes avec en point de mire la colline sacrée de **Tembraïn**, 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 chameaux. Dans un temps en suspens, tout s'offrira 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.

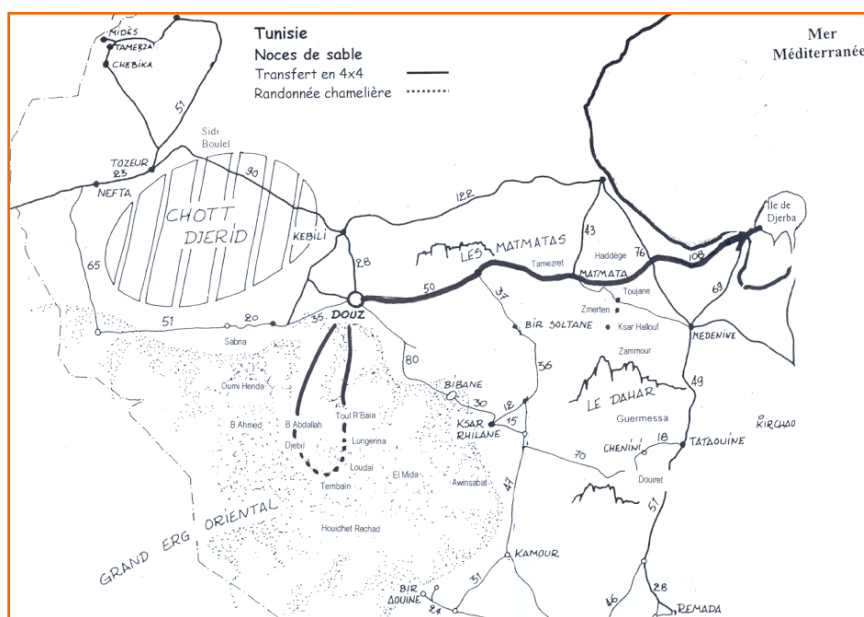
J8. Temps libre selon horaires de vol. Vol Djerba-Paris.

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.



Tracé du circuit Noces de sable



Au quotidien...

Repas. *En ville* : au restaurant. *Au campement ou en rando* : petit-déjeuner classique. Le midi, salade composée ou plat chaud, dessert. 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 ! Matelas fournis.

Toilette. *Au campement* : toilette... saharienne : bassine d'eau et câlinettes (lingettes humidifiées pour bébés). *En rando* : les dromadaires transportent toute l'eau de la semaine pour la boisson et la cuisine. Les câlinettes 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 et sac de couchage. *Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ.*

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.

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€.