

# Rando-ateliers *Sophrologie et Relaxation* avec Véronique Fléty dans le Grand Erg Oriental en Tunisie du 26 février au 4 mars 2012

**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'assouplit 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.



**Véronique** est sophrologue caycédienne, praticien en relation d'aide, infirmière, passionnée par la rencontre et le développement des valeurs humaines et le développement du potentiel positif de chacun... et la sophrologie caycédienne !

**Ateliers** : « Je vous invite à vivre une belle parenthèse de ressourcement tant dans le mouvement corporel de la marche que dans l'expérience de la sophrologie caycédienne et des relaxations passives ou dynamiques là où nous nous poserons chaque jour... ». Véronique La pratique de la sophrologie et de la relaxation permet de prendre conscience de sa respiration et de sa corporalité au présent, de vivre pleinement l'instant, de prendre confiance en soi et d'exploiter tout son potentiel positif.

**Véronique Fléty. Cabinet de sophrologie à Beaune : 06 10 98 70 87.**  
<http://beaune.sophrologie.site.voila.fr>

## Prix 1260 €

**Compris dans le prix** : ateliers avec Véronique, vol Paris-Djerba, accueil à l'aéroport d'arrivée, transferts en 4x4, 2 nuits en hôtel en chambre double et 5 nuits en bivouac sous tentes, tous les repas, rando telle que décrite, assurance maladie-rapatriement.

**Non compris dans le prix** : boissons aux restaurants, pourboire facultatif à l'équipe locale. cotisation à l'association (L'Ami du Vent est une association de tourisme. Pour participer à nos voyages, une cotisation annuelle est demandée, elle s'élève à 10 € par personne / 20 € par 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 3h / 3h30 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.

## Circuit "Noces de sable" au fil des jours...

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

**J2.** Départ vers **Douz** 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 chamelière près des belles dunes du massif de **Djebil**. Début de la randonnée et première nuit en bivouac.

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 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.** Matinée libre et vol retour 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 traditionnel. 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 en chambre double, 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 !) et un petit sac à dos pour la journée.



### Voyage

**Vol.** Paris-Djerba-Paris avec Royal First Travel. Horaires communiqués ultérieurement. **Décalage horaire.** Aucun à cette période.

### Formalités administratives et sanitaires

#### Formalités administratives.

**Important :** le nom donné sur le bulletin d'inscription **DOIT** être inscrit sur le document d'identité qui sera 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. 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. En hiver, de fortes variations sont possibles entre le jour et la nuit.

**Pour + d'infos météo :** [www.lachainemeteo.com](http://www.lachainemeteo.com) (regarder la météo à Douz en Tunisie).

**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

