

Nouvelle voie du Ki en Tunisie

Campement, marches en étoile et ateliers

Immensité dunaire du Grand Erg Oriental



Ces ateliers "Nouvelle voie du Ki" sont ouverts à tous, débutants ou initiés.

Véritable rendez-vous avec l'énergie, la méthode Oaki s'adresse aux occidentaux non initiés désireux d'aller vers un mieux-être naturel sans forcer sur le corps et à travers une pratique qui ne soit ni guerrière ni sportive.

Depuis bientôt 35 ans, Francis étudie les arts martiaux japonais, le yoga et les philosophies orientales. Ce qui l'a le plus surpris dans ces arts, c'est le silence à propos du hara et du Ki, l'énergie vitale. Il lui a fallu du temps pour en découvrir et en apprendre l'essence et les arcanes. De ses études est née l'Oaki, approche moderne du Ki au niveau de la forme s'appuyant sur plusieurs traditions vivantes au niveau du fond.

Au cours de cette semaine seront abordés les gestes du Shintaïdo et la notion de non-dualité, les respirations issues du Zen, du Yoga et du Soufisme, les énergies de la nature... source de vie, les méditations, le Ritsu-Zen (technique très puissante combinant les avantages de la méditation et de l'action) et les marches issues du Qi Gong et du Zen.

du 11 au 18 avril 2010 - 990 €

Avec Francis. Depuis de nombreuses années, Francis étudie les arts martiaux japonais, le yoga et les philosophies orientales. Ainsi est née l'Oaki, une approche moderne du Ki qui s'appuie sur des traditions vivantes.

Le prix comprend : avion et taxes, séjour en pension complète, ateliers avec Francis, assurance maladie-rapatriement.

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

En option : assurance annulation de 3 %.

Groupe 5 participants minimum, 12 participants maximum (13 exceptionnellement).

Niveau douceur. Accessible à tous. Marches faciles et facultatives.

Qu'est-ce qu'un stage au campement ?

Au campement, l'expérience du désert se vit plus confortablement qu'en randonnée chamelière, et de manière plus posée... tranquille... avec une infinitude de temps face à soi.

L'Ami du Vent - BP 40427 - 57105 Thionville Cedex France

Tél. : 03 82 88 42 32 - Fax : 03 82 58 99 87 - Email : info@lamiduvent.com - Web : www.lamiduvent.com

Nouvelle voie du Ki au campement... au fil des jours

Fiez-vous aux rêves car en eux est cachée la porte de l'éternité.
Khalil Gibran

Le campement *Désert Lumière* se situe dans un parc régional à 80 km au sud de Douz, au cœur des belles dunes ocre du Grand Erg Oriental. Adossé au pied du grand cordon dunaire de *Ghouraf* d'où l'on peut apercevoir à portée de main la colline sacrée de Tembain, il est proche d'un point d'eau et propice à une intense communion avec la nature. Comme une invitation à se poser, écouter, retrouver le sens du geste simple, la rencontre avec le silence dans l'écrin du désert favorise une démarche faite d'intériorité. Tentes nomades avec tapis, matelas, couverture. Grandes tentes pour les temps communs. Douches sahariennes (coin aménagé et seau d'eau sur la tête, c'est génial !) et toilettes simples.

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

J2. Cap vers Douz au cœur de la région du Nefzaoua, terre de tradition nomade. 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. Balade 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...

Transfert en 4x4 à travers une vaste steppe avant d'atteindre le Grand Erg, infini moutonnement de vagues dorées, puis le campement.

L'équipe du campement nous accueille avec sa gentillesse coutumière. Savourer un premier thé, s'installer puis s'émerveiller d'une première marche dans les dunes. Le sable est fin et fluide, d'un beige jaune rosé.

J3 à 7. Les heures s'égrènent entre :

- **les ateliers avec Francis,**
- **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 chamelle (la grande ourse !), les sept filles de la nuit...
- **et du temps pour soi !** Partages amicaux et aussi lire, 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 de bois pour une veillée de chants, musique, danse, silence et paroles.

Le 7^e jour, retour sur 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. Matinée de détente. Vol Djerba-Paris.

Au quotidien

Repas. *En ville* : au restaurant. *Au campement* : petit-déjeuner complet traditionnel. Salade composée le midi ou plat chaud. 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...** saharienne. Bassine d'eau et câlinettes (lingettes humidifiées pour bébés).

Habillement et équipement divers. Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. Chaussures légères de randonnée et sac de couchage. *Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ.* **Bagages.** Sac de voyage de maximum 20 kg et un petit sac à dos pour la journée.

Au fil d'un séjour au campement...

Debout ! Une douce lumière caresse le campement. Après une toilette « saharienne »... liberté de vaquer à ses occupations matinales : ranger les affaires, méditer dans les dunes, noter les rêves dans un petit carnet secret. La darbouka bat soudain l'appel d'un petit-déjeuner qui ravit les gourmands. Mmmmm... café et thé, pain tout chaud, confitures de figes...

En avant ! La journée s'écoule en toute liberté entre des temps de stage et des temps de partage, de rire, de solitude (si l'on y aspire !), d'apprentissage d'une cuisine nomade, du pétrissage de la pâte à pain. Avec bonheur, nous renouons avec l'étourdissante beauté du désert qui nous happe dans un émouvant voyage en nous-même, un voyage au cœur de la vie, aux origines du monde et qui nous relie à la terre et à la simplicité de l'essentiel. Tiens ! La trace d'une gazelle, la rencontre de bergers, une fleur solitaire...

A table ! Chorba, brick à l'œuf, méga-salade composée, couscous, tchatchouka et oranges, dattes ou grenades selon la saison... nous ne mourrons pas de faim ! Ensuite arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste à l'ombre d'un tamari, à moins que des échanges et des confidences ne se poursuivent à l'ombre de la tente du déjeuner. Pour le soir, la fête culinaire recommence avec tous les délices du désert !

Bivouac. Le soleil s'apaise, les ombres s'étirent sur le sable. 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 (le plus beau palace de l'univers !).

Voyage

Vol. Paris-Djerba-Paris avec Royal First Travel. (*Nous contacter pour un départ d'une autre ville que vous gèrerez vous-même*). Sous réserve de confirmation : décollage de Paris à 18 h ; retour à Paris vers 17 h.

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 : passeport ou carte d'identité d'une validité couvrant la durée du séjour.

Pour les voyageurs belges : passeport d'une validité couvrant la durée du séjour si départ de France.

Pour les autres nationalités : 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 évidemment conseillé d'être à jour pour toutes 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.

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

Monnaie et change. Unité monétaire : dinar tunisien.

1 € = 1,86 DT ou 1 DT = 0,53 €. (Cours été 2009).

