

Stage en Tunisie  
Du 28 février au 7 mars 2010

*« Entrer en contact avec son guide intérieur »*

En campement dans l'immensité du Grand Erg oriental  
Organisé par l'Ami du Vent

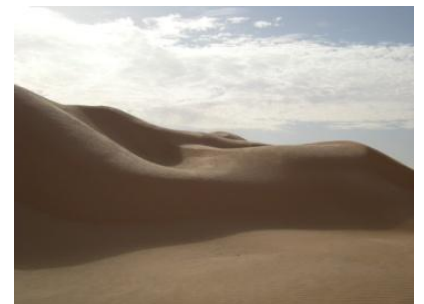
**Merveilleuse terre de contrastes et véritable carrefour de civilisations**, la Tunisie est depuis toujours une terre de rencontres et d'envoûtement car il est difficile de résister à la gentillesse de son peuple, au charme bigarré des souks, à la fraîcheur bienfaisante des oasis, au silence du désert 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 ses paysages puissants d'une étonnante diversité : fiers villages berbères des **montagnes du Dahar**, **Matmata** et ses terres lunaires et troglodytes, **Douz**, l'oasis sentinelle qui s'assoupit aux heures les plus chaudes, dunes tendres et nacrées du **Grand Erg Oriental** qui couvre le tiers du territoire.

*Marches en étoiles, méditation, analyse des rêves, art-thérapie, tarologie*

**Prix : 1 320€ vol aller et retour, hébergement, hôtels, repas restaurants, transports et stage.**

Avec *Chantal Feugnet* sophro-thérapeute analyste et *Sophie Brarda* artiste tarologue



*Dans le tourbillon de la vie actuelle, nous nous oublions souvent pour donner le change ou pour satisfaire les besoins du quotidien. Ainsi nous perdons la magie de la vie, l'essentiel, notre éternité. Pour sortir de nos tourments cette plongée, dans le silence de l'immensité dunaire qui se meut sous le souffle du vent, engendre une paix intérieure.*

*Là, à l'écoute du cœur, nous puisons à la source de nouvelles forces de vie.*

***Chantal et Sophie s'allient pour vous donner le meilleur de leurs outils.***

Au cours de ce stage vous découvrirez

- Une méthode originale **d'analyse des rêves** qui permet de se connecter à ses véritables enjeux personnels et de résoudre des énigmes émotionnelles
- **la sophrologie**, une pratique pour dynamiser ses projets et se libérer du stress
- Des techniques de **méditation** sur le souffle et des marches contemplatives pour apprendre à s'écouter et à s'observer

- **L'art-thérapie** avec des ateliers d'expression artistique pour développer son potentiel créatif et intuitif
- **La tarologie**, une opportunité d'entrevoir son devenir, de prendre conscience des situations problématiques et de prendre son destin en main

Ces exercices permettent d'entrer en contact avec son guide intérieur, de trouver une nouvelle énergie, de comprendre les obstacles qui freinent la réalisation de ses projets, de s'en libérer, de retrouver la confiance en soi et la paix intérieure. Quels vertiges dans cette beauté dunaire, quels cadeaux de se sentir totalement fondu dans l'univers. Et tous les soirs, rendez-vous avec les étoiles, parmi nos amis nomades, autour du feu de bois, pour une veillée de chants, danses, musiques, silences et paroles.

**ACCESSIBLE A TOUS NIVEAUX.**

**Inscription:**



chantal\_feugnet@yahoo.fr 05.56.74.71.09 / site web: <http://www.chantalfeugnet.com>



sophiebrarda@yahoo.fr 05.56.74.88.28 / site web: <http://www.sophiebrarda.com>

*Ce prix inclut* : le billet d'avion, l'accueil à l'aéroport d'arrivée, toutes les nuitées, tous les trajets en 4x4, le séjour au campement, tous les repas du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour, le stage animé par Chantal et Sophie, l'assurance maladie-rapatriement ainsi que nos frais de gestion.

*Non compris dans le prix* : les boissons au restaurant, le pourboire facultatif à l'équipe locale, les dépenses personnelles

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

### **Qu'est-ce qu'un stage en campement ?**

Le campement Ghouraf est établi à environ 90 km au sud de Douz, au cœur des belles dunes ocres 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 tentes nomades (couchage), d'une tente cuisine et d'une grande tente pour les temps communs. De belles itinérances en étoile dans la quiétude et la douceur des immensités sableuses, guidées par le responsable du campement, sont possibles chaque jour. Le soir autour du feu, chants, danses, silence sous les milliers d'étoiles du ciel saharien.



## Au fil des jours...

**J1.** Vol à Paris- Djerba. Transfert vers Douz. Nuit en hôtel en chambre double ou directement dans le désert.

**J2.** Douz au cœur de la région du Nefzaoua est une 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. 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...

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

**J3 à 7.** Les heures s'égrènent entre :

- **les temps de stage avec Chantal et Sophie,**

- **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 !** Lire, partages amicaux, 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 7e jour, retour sur Douz. Derniers achats au souk : dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées, puis transfert dans l'après-midi à Tozeur. Nuit en hôtel en chambre double.

**J8.** Vol retour.

## Au fil d'une semaine 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 son cahier. La darbouka de Salem bat soudain l'appel d'un petit-déjeuner qui ravit les gourmands. Mumm... café et thé, pain tout chaud, confitures de figes...

**En avant !** La journée s'écoule en toute liberté entre des temps de stage, de marches, de méditation 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-mêmes, 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 chameliers, 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 mula-mula 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 !).

### Au quotidien...

**Repas.** *En ville* : au restaurant. *Au campement* : petit-déjeuner complet traditionnel. Midi et soir : cuisine chaude locale. Pain traditionnel nomade chaque jour, un régal !

**Couchage.** 2 nuits en hôtel en chambre double. 5 nuits en bivouac sous tentes nomades avec matelas. Le *must*, digne des *mille et une nuits*, est d'occuper la tente pour les bagages et de sortir le matelas le soir pour dormir dans les dunes à la belle étoile !

**Toilette...** saharienne. Bassine d'eau et câlinettes (lingettes humidifiées pour les bébés).

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

Bonnes 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. Maillot de bain (piscine hôtel).

**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.

### Voyage

**Vol** à destination de Djerba. Les lieux et heures de rendez-vous à l'aéroport sont précisés ultérieurement.

**Décalage horaire.** Pas de décalage en hiver.

**Bagages.** Sac de voyage de maximum 20 kg et un petit sac à dos pour la journée.

### Formalités administratives et sanitaires

• Pour les Français : **passport d'une validité couvrant la durée du séjour préférable** (les formalités sont alors plus simples) **mais non obligatoire. Une carte d'identité d'une validité couvrant la durée du séjour** peut suffire.

• Pour les Belges et les Suisses : passeport d'une validité couvrant la durée du séjour.

• Autres nationalités : voir auprès du Consulat Tunisien de votre pays.

**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](http://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 € = 1,80 DT ou 1 DT = 0,55 €.

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