

Un Nouvel an au coeur des dunes !

Campement dans le grand erg oriental en Tunisie
du 26 décembre 2009 au 2 janvier 2010

AVEC des ateliers de :

Marche Nordique et Marche Afghane : initiation à la technique et à la respiration

Massage : initiation (réflexologie et massage relaxant nuque et dos)

... sans oublier un grand lâcher-prise et de bons fou-rires !

animés par **Nathalie Grozinger**. Massothérapeute, formée à l'aromathérapie et à la gemmothérapie; monitrice de nordic walking

et **Christof Grozinger**. Moniteur formateur de nordic walking et de marche afghane. Coach en entreprise et psychothérapeute... et aussi percussionniste et acteur d'impro à ses heures perdues.



Qu'est-ce qu'une semaine au campement ?

Le campement Ghouraf est établi à 90 km au sud de Douz, au coeur des belles dunes ocres du Grand Erg Oriental qui s'alanguit sur 400 km jusqu'en la nature, il est proche d'un puits et se compose de plusieurs tentes nomades (couchage, cuisine, restaurant) et d'une grande tente pour les temps de stage. De belles marches en étoile dans la quiétude et la douceur des immensités sableuses sont proposées chaque jour. Le soir autour du feu, chants, danses et silence sous les milliers d'étoiles du ciel saharien.

Les heures s'égrènent entre : les ateliers proposés par Nathalie et Christof, **de belles marches guidées...** quel vertige dans cette beauté dunaire !, **une initiation saharienne** avec les nomades plein de sagesse, d'humour et de gentillesse **et du temps pour soi !**

Prix AVANT le 15 septembre. Adulte : 1250 €. Enfant/ado/étudiant : 1150 €

Prix APRÈS le 15 septembre. Adulte : 1350 €. Enfant/ado/étudiant : 1250 €

Compris dans le prix : vol depuis Bruxelles, accueil à l'aéroport d'arrivée, transferts en 4x4, 2 nuits en hôtel et 5 en bivouac, tous les repas, semaine au campement, ateliers avec Christof et Nathalie, assurance maladierapatriement.

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

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

Renseignements

La Maison du Bien-Être s.a.r.l.

Tél- Fax 00352 26 330 502

www.bien-etre.lu - contact@bien-etre.lu

- Vous pouvez aussi nous demander
la fiche détaillée de ce stage
ou la télécharger sur le site www.lamiduvent.com :
dans Calendrier Stages sur mesure,
cliquez sur le stage de Christof et Nathalie.

