

# Rando-ateliers Qi Gong en Mauritanie

## Murmures de dunes *Immersion dans l'erg Ouarane*



### Cette rando-ateliers est ouverte à tous, débutants ou initiés.

S'immerger pas à pas dans la douceur des dunes, dans l'espace infini des possibles et s'enraciner dans un éternel présent où les pensées et l'esprit s'élèvent et où la conscience s'éveille.

Au cours des pratiques, nous développerons la conscience du corps et de l'espace, des mouvements lents associés au souffle et à l'esprit, des pensées, des paroles, des respirations et des sons émis à l'unisson dans le plus pur des silences. Voyage intérieur, retour à la source... à la joie de l'être.

Le qi gong désigne le travail, gong, sur l'énergie, qi... les lois de la nature. Cette gymnastique nous amène à débloquer les articulations, à assouplir, à transformer, à renforcer et à raffiner l'énergie interne. Il s'agit de créer un espace propice à la santé et au bien-être, d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps tout en la reliant à la terre, au ciel et à l'univers.

### du 26 octobre au 2 novembre 2008 - 1330 €

**Avec Françoise.** Professeure de qi gong, Françoise vous accompagne vers de nouveaux horizons et de nouvelles dimensions intérieures dans ce désert qui pas après pas, permet à l'être de rayonner.

**Le prix comprend :** avion depuis Paris, taxes et visa collectif, circuit en pension complète, ateliers avec Françoise, assurance maladie-rapatriement.

*Non compris dans le prix :* pourboire facultatif à l'équipe locale.

*En option :* assurance annulation de 3 %.

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

**Niveau facile.** Environ 3 h de marche par jour. Randonnée accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé.

### Qu'est-ce qu'une rando-ateliers ?

**C'est une randonnée chamélière, donc une marche** (à ne pas confondre avec la *méharée* où chacun monte sur un chameau) qui prévoit du temps pour la pratique d'ateliers quotidiens, toujours facultatifs. Nous marchons en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages et le matériel collectif (« chameau taxi » parfois disponible en cas de fatigue).

## Rando-ateliers Qi Gong... au fil des jours

*Que ces sables ont des couleurs tendres ! On dirait un désert de chair...*

Claude Lévi-Strauss

**J1.** Vol Paris-Atar. Départ en 4x4 par la passe qui entaille de ses zigzags l'abrupte falaise. Cette route porte le nom de Mohamed Ould Ebnou qui a consacré sa fortune à sauver Chinguetti d'une lente et inexorable asphyxie liée à l'avancée des sables. Nous bifurquons à l'est vers la vallée de **Lekhweib**, afin de retrouver notre équipe chamelière. Installation du bivouac pour une première nuit saharienne.

**Françoise et notre compagnon de route... le Qi Gong... nous aideront à nous harmoniser avec les éléments de la nature avec les respirations, les mouvements et les sons pour vivre pleinement cette merveilleuse aventure.**

**J2 à J6.** Dans un temps en suspens, tout s'offre à nos yeux et notre cœur émerveillés dans un véritable kaléidoscope saharien de paysages somptueux et de rencontres nomades placées sous le signe de la gentillesse et de l'hospitalité qui caractérisent le peuple maure. Au pas lent des chameaux, notre randonnée démarre par l'est pour rejoindre l'oued de **Lemkhaleg** particulièrement appréciée par les chameaux (!!!) car les pâturages y sont excellents. Puis cap au sud pour une immersion profonde dans l'**erg Ouarane** où le sable affirme fièrement son empire. Parfois, les vallées dunaires recèlent de vestiges du néolithique. Surprise de fouler **Neyana**, la dune musicale qui chante et murmure une étonnante plainte selon un phénomène encore mystérieux. Par un vaste cordon dunaire, nous atteignons **hassi ould Megya**, puis plus à l'ouest, bienvenue à l'oasis de **Legueilla** qui joue la belle dans un contraste étonnant entre le vert profond des palmiers et l'or des dunes qui l'enveloppent ! L'**oued de Chinguetti** nous accueille parmi des dunes sublimes dans un fondu d'ocres et le bleu du ciel. Nous croiserons sans doute de nombreux nomades et des femmes, superbement belles dans leurs parures de couleurs très vives, non loin de leurs *khaimas* (tentes) blanches, peut-être l'occasion de déguster un thé ou le traditionnel *zrig* (mélange d'eau sucrée et de lait de chamelle). Chaque soir, veillée magique sous les étoiles sahariennes entre rire et silence, histoires et jeux nomades. Nuits des mille et une nuits sous la *khaima* ou à la belle étoile.

**J7.** Une belle marche nous conduit à **Chinguetti**. Adossée aux somptueuses dunes fauves de l'erg Ouarane, elle se dresse comme un défi au vent et au sable : une véritable histoire d'amour et de passion, d'attraction et de répulsion. 7<sup>e</sup> ville sainte de l'Islam, axe de passage au Xe siècle pour relier le Sahel, les pèlerins s'y regroupaient avant le grand départ pour la Mecque. Très vite, de véritables bibliothèques sortirent des sables, aujourd'hui jalosées par les collectionneurs du monde entier. Visite de la vieille ville de Chinguetti. Nuit en auberge à Chinguetti.

**J8.** Transfert sur Atar en 4x4. Vol Atar-Paris.

### Au quotidien

**Repas.** *En rando* : petit-déjeuner complet traditionnel. Salade composée le midi. Soir : cuisine chaude locale avec entrée ou soupe, plat principal, dessert. Nourriture essentiellement végétarienne.

**Couchage.** 1 nuit en auberge à Chinguetti, 6 nuits en bivouac sous tente... ou à la belle étoile pour ceux qui le souhaitent... le plus grandiose des palaces ! Matelas fourni.

**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 !) de maximum 15 kg et un petit sac à dos pour la journée.

## 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'un fennec, la rencontre de bergers, une fleur solitaire, un bébé chameau qui trotte près de sa maman, la surprise d'une guelta ! 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 !** 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 à l'ombre d'un acacia qui procure une fraîcheur inespérée... ou sous une couverture tendue entre 4 bâtons si l'acacia n'est pas au rendez-vous ! Pour le soir, fête culinaire avec tous les délices de la cuisine maure.

**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. Le soir, 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.

## Voyage

**Vol.** Vol *Point Afrique* Paris-Atar-Paris au départ de Roissy Charles de Gaulle. Les lieux et heures de rendez-vous à l'aéroport sont précisés ultérieurement.

### **Formalités administratives.**

*Important :* le **nom** donné sur le bulletin d'inscription **DOIT** être inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport.

*Pour tous les voyageurs :* passeport d'une validité couvrant la durée du séjour.

**Visa collectif inclus dans le prix du voyage**, délivré à l'arrivée à Atar.

**Formalités sanitaires.** Aucune vaccination n'est obligatoire. Il est évidemment conseillé d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques.

## Informations pratiques

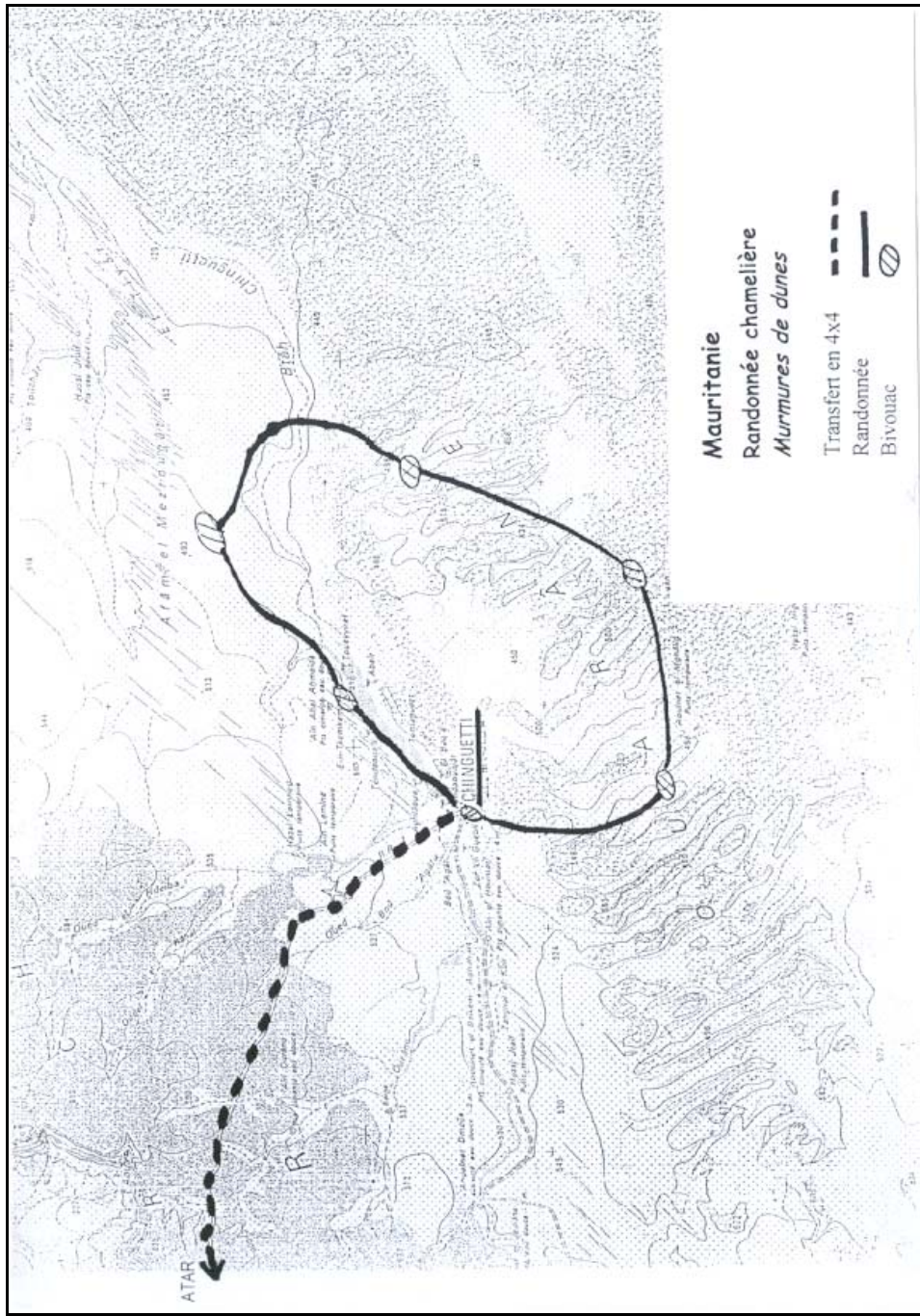
**Climat.** Le désert est « praticable » d'octobre à avril. Les températures sont agréables en hiver, chaudes en automne et au printemps.

Pour + d'infos météo : [www.lachainemeteo.com](http://www.lachainemeteo.com).

**Langue officielle.** L'arabe et l'hassanya (dérivé de l'arabe). Le français est assez peu parlé.

**Monnaie et change.** Unité monétaire : ouguiya.

1 € = 363 UM ou 1 UM = 0,0027 €. (Cours été 2008).



**Mauritanie**

**Randonnée chamelière**

*Murmures de dunes*

Transfert en 4x4

Randonnée

Bivouac

