

Le temps du désert avec Pascale Charlois

Rando-atelier en Tunisie

Au cœur des dunes du Grand Erg Oriental...



marche douce, Qi Gong, massage, mandala, atelier des pains

Jeudi 24 février au jeudi 3 mars 2011 au départ de Lyon

Merveilleuse terre de rencontres et de ressourcement, la Tunisie est depuis toujours un véritable carrefour. On succombe à la gentillesse de son peuple, au charme bigarré des souks, à la fraîcheur bienfaisante des oasis, au silence du désert, aux bleus des cieux comme aux ors des sables !

Entre Sahara et Méditerranée, le Grand Sud nous accueille généreusement cette semaine, pour une parenthèse de sérénité et de plaisirs. Aux flâneurs de vent et curieux d'infinis, il dévoile ses paysages puissants et variés, dans une douceur à la fois africaine et arabe. Douz, l'oasis sentinelle assoupie aux heures les plus chaudes, est comme un port au bord d'une énorme mer de sable : le Grand Erg Oriental. Jusqu'au XVe siècle, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierres, or. Près de la vaste dépression salée du Chott al Jerid, la petite ville de Tozeur est une immense palmeraie irriguée par 200 sources. L'architecture des vieilles maisons de brique aux motifs géométriques inspire d'étonnants mandalas aux voyageurs amoureux du ciel et de la terre...

Rando-atelier pour 8 à 14 personnes

Qu'est-ce qu'une randonnée chamelière ?

Il s'agit d'une marche, et non d'une méharée où chacun monte sur un chameau. Nous randonnons en suivant les dromadaires qui transportent tous nos bagages et le matériel collectif (« chameau taxi » disponible en cas de fatigue).

Niveau facile. 2 à 4 h de marche par jour selon les ateliers. Accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé.

Ateliers Qi Gong, massage, mandala et atelier des pains sont proposés sur les lieux des bivouacs et en cours de balade. L'ouverture à la découverte, la bonne humeur et l'envie de partager sont les seules compétences à apporter...

Le temps du désert, avec Pascale Charlois

Les grands espaces de Mauritanie l'ont vue grandir entre sables, océan, galettes de pain et gens d'ailleurs. Pour satisfaire sa curiosité et son appareil photo, ou en tant que **guide-logicienne** puis **chef de produit** en **tourisme d'exception**, elle parcourt ensuite les déserts de Jordanie, de Syrie, d'Egypte, du Maroc, ... et effleure celui du sultanat d'Oman ! Conquise par celui de Tunisie dès 1998, c'est aussi l'année où elle découvre le Qi Gong lors d'une randonnée dans les Cévennes. Débuts d'un itinéraire vers l'Asie, qui la mène aujourd'hui à une **pratique professionnelle** du Shiatsu et de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**. Sous forme de stages, elle transmet les gestes et les savoirs autour de la **fabrication manuelle des pains du monde**, appris au contact des familles qui l'ont accueillie sur son chemin. Depuis peu, elle explore l'univers des **mandalas** par des créations individuelles et collectives... Pascale CHARLOIS a fondé et dirige depuis 2005, **VOYASOIE tisser les fils de soi...**

Biographie sur demande au **04 78 30 88 86** ou **voyasoie@yahoo.fr**

Présentation du voyage

- ♥ **Jeudi 14 octobre 2010 à 19h30** et **samedi 20 novembre à 17h30** au **café-restaurant des 3 Gaules**, 10 rue Burdeau - Lyon 1^{er}
Réservation au **04 72 87 08 25** - Entrée sur consommation
- ♥ Sur rendez-vous personnalisé ou autres lieux publics à Lyon et en région, selon disponibilités

Prix : 1230 € (si inscription avant le 21 décembre 2010) à 1295 € par personne

Prix : 1230 € (si inscription avant le 21 décembre 2010) **à 1295 € par personne**

Compris dans le prix : vol sur lignes régulières depuis Lyon ; accueil à l'aéroport d'arrivée ; transferts en 4x4 ; 2 nuits en hôtel en chambre double et 5 en bivouac (sous tente partagée ou à l'hôtel des 1000 étoiles) ; tous les repas ; randonnée et ateliers Qi Gong, massage, mandala, atelier des pains ; assurance maladie-rapatriement.

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

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

Supplément éventuel pour l'aérien en cas d'inscription à moins de 4 semaines du départ (**à partir du 27/01/10**)

Au fil des jours...

J1 Vol **Lyon - Djerba**. Rendez-vous à l'aéroport de Lyon St Exupéry pour le vol TUNISAIR. Arrivée à **Djerba** en soirée et nuit à l'hôtel. Les participants venant d'une autre ville sont accueillis à Djerba et transférés à l'hôtel par notre prestataire local.

J2 Départ vers **Douz** au cœur de la région du Nefzaoua, terre de tradition nomade. Balade dans la palmeraie de **Douz** et 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... Transfert en 4x4 à travers une vaste steppe avant d'atteindre le **Grand Erg Oriental** et rejoindre notre équipe chamelière près des belles dunes du massif de **Djebil**. Début de la randonnée et première nuit en bivouac.

J3 à J7 Belle itinérance dans l'océan de dunes avec en point de mire la colline sacrée de **Tembain**, lieu de légendes. Eclairés par cette lumière si particulière au Sahara, nous avançons sur des chemins de sable au rythme des dromadaires. Nous apprivoisons le silence, la fascination du désert, les éléments de la nature dont l'immatérialité se métamorphose, dans ces territoires vierges, en une présence presque palpable. Tout un temps de beauté pour porter nos pas confiants vers la profondeur de nos paysages intérieurs... et ceux offerts à l'extérieur ! Dunes, dunes, dunes... Comme elles, nous nous renouvelons, modelés autant par la puissance des lieux, le silence et le vent que par la simple attitude majestueuse des chameliers. Dans un temps en suspens, tout devient cadeau pour les yeux et le cœur s'émerveille... Les hauteurs de sable ocre, la brise 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, flûtes et mélodies, rires et complicité... Et nos silences se parlent d'âme à âme, tandis que la petite théière chante à gorge brûlante la mélodie de l'hospitalité.

Ce 7^e jour, nous aimerions qu'il ne finisse jamais... Ne plus nous arrêter, prolonger ce périple de sable indéfiniment ! Nous quittons nos amis chameliers, corps et cœurs nourris de joies simples et d'échanges authentiques. Retour vers **Douz** avec son musée du Sahara. Derniers achats : dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées... Nuit à l'hôtel.

J8 Vol **Tozeur - Lyon**

Le jeudi, c'est jour de marché à **Douz** ! Les lève-tôt profitent de l'animation du souk des animaux avant le départ vers **Tozeur**. Bref arrêt sur le **Chott al Jerid** : nos rêves et questionnements sur des mirages salins éblouissants se gravent dans l'instant... Transfert à l'aéroport et arrivée à Lyon dans l'après-midi.

Lors 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, admirer le lever du soleil, noter les rêves dans son carnet secret, regrouper les dromadaires... Mmm ! 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 insolite, 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. 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 guelta ! Pieds ailés ou fatigués, chacun chemine à son rythme, 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 grosse salade composée et de fruits à midi. Puis arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste, à l'ombre d'un tamari qui procure une fraîcheur inespérée... 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... 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.

Ateliers avec Pascale...

Qi Gong : un art de santé plurimillénaire venu de Chine. Des mouvements lents se conjuguent à la respiration et l'intention, afin de stimuler ou restaurer l'énergie vitale. Détente, tonicité, souplesse et adaptation au quotidien sont propices à un équilibre sur tous les plans, source de joie et de paix. Pratiquer le Qi Gong c'est aussi apprendre à le mettre dans nos pas...

Toucher-massage : l'art de se rencontrer pour approcher l'autre à travers le chemin de nos mains.

Mandala : le dessin centré existe à l'état naturel, à toutes les échelles de l'univers. Créer des mandalas comme un enfant, à partir de rien ou de matériaux qui se présentent, permet de contacter l'infini de nos possibilités et le centre de notre être.

Atelier des pains : malaxer farine et eau, pétrir, retrouver les gestes ancestraux puis patienter devant les braises, sous l'œil amusé de nos compagnons tunisiens qui palabrent sur la mémoire des pains de leur pays, avant dégustation commune...

Au quotidien...

Repas En ville : boissons au restaurant (eau, thé, etc.). En rando : Petit-déjeuner complet traditionnel ; Midi : repas chaud ou salade composée ; Soir : cuisine chaude locale avec soupe, plat principal, dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal !

Couchage 2 nuits en hôtel et 5 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) sont utiles pour la toilette, plus un peu d'eau.

Habillement et équipement divers Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. Une liste des affaires à emporter sera fournie avec le carnet de voyage à environ 5 semaines du départ.

Voyage

Vois TUNISAIR du **jeudi : Lyon - Djerba le 24/02/11** et **Tozeur - Lyon le 03/03/11**. Départ possible d'une autre ville. Nous contacter.

Décalage horaire : aucun.

Bagages : sac de voyage (20 kg maximum), les dromadaires n'aimant pas les valises ! Petit sac à dos pour le nécessaire de la journée.

Formalités administratives et sanitaires

Formalités administratives

Important ! Le **nom** porté sur le **bulletin d'inscription DOIT être inscrit sur le document d'identité** qui sera **présenté à l'aéroport**.

Passagers français : **passport** d'une validité couvrant la durée du séjour (obligatoire si départ d'un autre pays que votre pays d'origine) ou **carte d'identité** d'une validité couvrant la durée du séjour (uniquement si départ de votre pays d'origine).

Autres nationalités : s'adresser aux ambassades ou consulats compétents.

Consulat : 14 avenue du Maréchal Foch 69453 Lyon Cedex 06 Tél : 04 78 93 42 87 - 17 rue de Lubeck 75116 Paris Tél : 01 53 70 69 10

Office National du Tourisme Tunisien : 12 rue de Sèze 69006 Lyon 04 78 52 35 86 - 32 avenue de l'Opéra 75002 Paris Tél : 01 47 42 72 67

Formalités sanitaires Aucune vaccination 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 (regarder la météo à Douz).

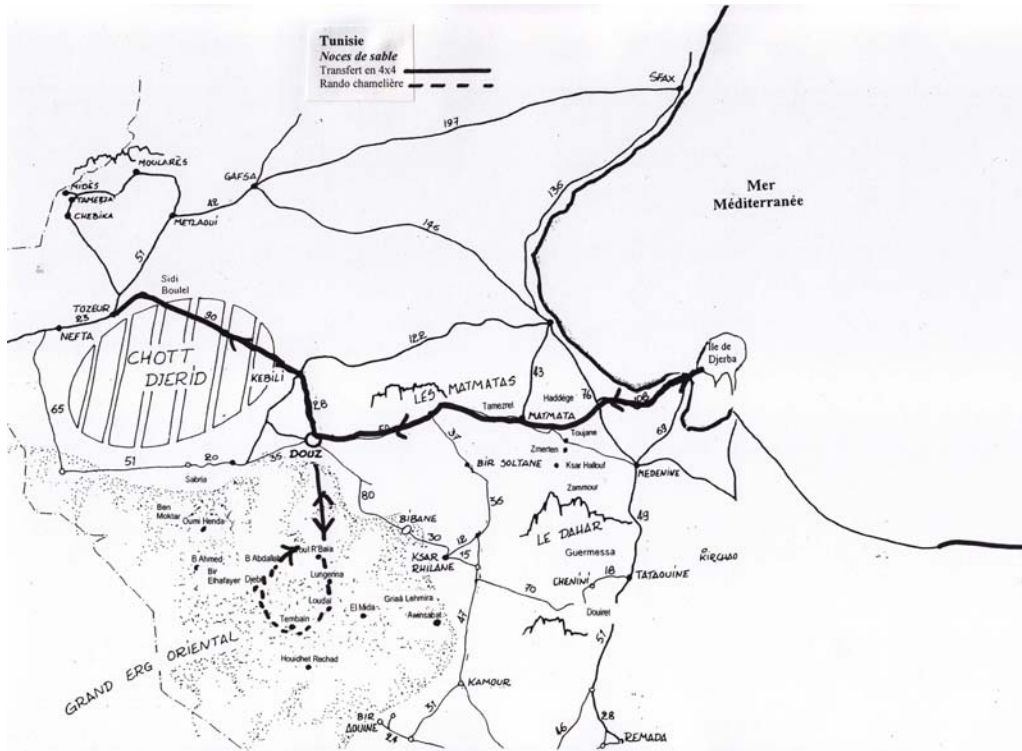
Langue officielle. L'arabe. La plupart des Tunisiens parlent le français.

Monnaie et change. Unité monétaire : Dinar Tunisien. Été 2010 : 1 € ~ 1,86 DT ou 1 DT = 0,52 €.

Le change peut se faire à l'aéroport d'arrivée ou à la banque avec carte bancaire ou euros.

Achats. Chêches, dattes « Deglet nour », poteries, tapis... marchandez avec flegme et bonne humeur !

Itinéraire



Besoins d'informations complémentaires

Nous sommes à votre écoute, **Pascale** au **04 78 30 88 86 (9h à 20h)** ou **Elisabeth** au **03 82 88 42 32**. Nous nous efforçons de répondre rapidement à vos demandes via voyasoie@yahoo.fr ou info@lamiduvent.com