

***Le désert
ne se raconte pas,
il se vit.***

Proverbe berbère



**Voyage atelier
du 8 au 15 mars 2015
dans le Grand Erg oriental tunisien**

TEMPS PRÉSENT TEMPS SACRÉ

Écoute du cœur, méditation, cercles de pardon,
soins des blessures de l'âme, exercices d'intuition, poésie,
un temps de pause, ailleurs dans les terres nomades

**Écoute du présent et du sacré
Écoute de soi, travail d'unification
Danses de ses personnages
Rire et poésie**

de l'oasis au cœur du désert, dans un campement
avec l'art de vivre millénaire des Hommes Bleus
allié à la beauté du Sahara tunisien,

dromadaires... puits... bergers... roses des sables... et cetera

Animé par **Christiane Kolly**
animatrice, conférencière, écrivain et poétesse
de l'école Écoute ton corps, de Lise Bourbeau
agrée des cercles de pardon d'Olivier Clerc

Accompagné par **Mohamed Aoun**
Guide touristique depuis plus de dix ans
et son équipe



Voyage atelier

Temps présent temps sacré

Animation

Le désert est beau parce qu'il cache un puits quelque part. Antoine St Exupéry

C'est un voyage découverte de la nature dans le désert, ce lieu propice pour faire silence et se poser à l'écoute de nos profondeurs. S'arrêter, prendre le temps de laisser s'exprimer l'être intérieur en toute liberté, les conditions sont là, au cœur des traditions du Sahara. Nous vivrons une expérience inoubliable.

Respiration consciente, ancrage terre et ciel, méditation, connexion corps esprit cœur, miroir, exercices pour favoriser la prise conscience de nos fonctionnements, outils de guérison des blessures, danse, rire, poésie.

5 ateliers de 3 heures

Au cœur du désert, réaliser à quel point **le temps présent est un temps sacré**

- Par la méthode d'**Olivier Clerc**, reçue de **Miguel Ruiz** des Accords toltèques, écoute du cœur, méditations, **cercles de pardon**
- Par la méthode **Écoute ton corps** de Lise Bourbeau, travail sur les blessures de l'âme, écoute du ressenti intérieur et des émotions, transformation de ses émotions

Soirées sous les étoiles, partages par les repas en commun et musique traditionnelle, **rire** (amenez vos meilleures histoires), déclamation de **poésie** (amenez vos écrits)

Date

Du dimanche 8 au dimanche 15 mars 2015, possibilité de réserver par notre intermédiaire pour séjourner quelques jours avant ou après.

Lieu

Départ de Douz et retour à **Douz**, 1^{er} et dernier jours, vous dormirez à l'**Hôtel Sahara** un hôtel 4 étoiles dans la zone touristique, Douz 4260, Tunisie -

Les autres jours : dans le Grand Erg Tunisien en plein désert, à 20 kms de Douz, campement dans les dunes.

Programme

1er jour	Transfert de l'aéroport, arrivée à Douz, repas en commun le soir, informations et recommandations pour le transfert du lendemain dans le désert
2ème au 6ème jour	Accueil en bivouacs très confortables, sous tentes berbères Atelier de 3 heures par jour, ballades à pied, à dos de dromadaire ...
7ème jour	Retour à Douz, visite, hammam, artisans, transfert vers l'aéroport

Depuis Douz (l'oasis de laquelle nous partons pour le désert) où nous ferons un petit tour au **souk** pour acheter **chèches**, **sarouels** ou autre matériel nécessaire pour le voyage, départ pour le désert. Notre campement nous attend au milieu de magnifiques et interminables **dunes** de cette région du Sahara, appelée le Grand Erg Oriental Tunisien.

Trajet vers le campement en mini-bus ou 4 x 4 confortable avec pauses détente, photos, contemplation.

Lors de nos balades à pied, à dos de **dromadaire**, à **cheval**, en 4*4 ou en quad, nous découvrirons une dame nature surprenante par la diversité et la richesse de sa **faune** et de sa **flore**, c'est le Sahara dans toute sa splendeur. Nous irons aux **puits** pour nous ravitailler en eau et peut-être y rencontrer des nomades, des **bergers** de chèvres et de moutons, des bergers de dromadaires, des caravanes ...

Nous ramasserons des **roses de sable** que le guide trouve en des endroits bien spécifiques et il y en a pour tous les goûts. Cette belle cueillette est un vrai moment de bonheur doublé d'une belle leçon de **géologie**. Nous nous étonnerons sans cesse de l'immense richesse de la **faune** (oiseaux, fennecs, lièvres, traces multiples) et de la **flore** (tamaris, buissons, herbes, fleurs ...) bien présentes en ce milieu désertique.

Le dernier jour, nous retournerons à Douz pour nous laver au **hammam** traditionnel, nous offrir un **gommage** et un **massage** pour les femmes (expérience originale dans une ambiance très locale) et pour les hommes hammam et rendez-vous si vous le désirez messieurs chez le **barbier-coiffeur** ! Nous ferons également un tour au souk pour vos achats. Possibilité de visiter le **Musée du Sahara** de Douz et d'aller voir les **artisans** du village.

Campement

Le campement est monté à 20 kms de Douz, en plein désert dans les dunes : une grande tente pour le stage, une autre grande tente restaurant, une pour la cuisine et des petites tentes "Quechua" pour dormir. Encore mieux, dormez à la belle étoile, le ciel étoilé est une pure merveille dans le désert ! Des couvertures et des matelas sont fournis pour chacun.

Repas et boissons

Que mange-t-on dans le désert ? Alors là, vous allez être étonnés ! Les repas sont des plats typiques du sud tunisien et sont composés essentiellement de légumes frais, de viande d'agneau conservée dans des épices, de céréales et de fruits en dessert (les fruits et les légumes sont toujours de saison) : couscous, chorbas, ragoûts, salades, méchouis et autres spécialités nomades cuisinées avec soin par notre chef. Tous les repas sont accompagnés du fameux pain de sable, le meilleur du monde ! Des plats végétariens sont préparés pour les personnes ne souhaitant pas manger de viande. De l'eau minérale en bouteille est prévue pour tout le séjour et bien sûr le thé à la menthe coule à volonté !

Transfert

Accueil à l'aéroport. Transfert à l'aller et au retour par nos soins de et à l'aéroport de Tozeur ou de Djerba à l'hôtel. Le guide et les chauffeurs de 4X4 vous accueillent, soit à l'aéroport de Tozeur (nous traverserons alors le chott El Jerid, à voir !), soit à l'aéroport de Djerba d'où nous prendrons le bac pour rejoindre le continent africain, pour ensuite s'imprégner des beautés de la contrée tunisienne ... jusqu'à Douz.

Passeport et cetera

- **Passeport** en cours de validité (valable au moins encore 3 mois pour la Suisse)
- Pas de **vaccin** exigé, Diphtérie-Tétanos-Polio conseillé
- Devise, le **dinar** : 1 dinar vaut environ 0,44€ / 1€ vaut environ 2,28 dinars
- Une **liste** des bagages se trouve à la fin de ce document

Investissement financier

Le prix de ce voyage atelier est de **750 euros**.

Dans ce prix sont compris

- le transfert de et à l'aéroport de Tozeur ou de Djerba si vous arrivez à Monastir ou Tunis, possibilité d'organiser le transfert moyennant un supplément
- le séjour à l'hôtel Sahara de Douz, en demi-pension
- les transferts de l'hôtel au campement
- les 5 jours dans le campement, nourriture, boissons et logement sous tente
- l'animation de l'atelier (5 x 3 heures)

Le prix du séjour ne comprend pas

- le voyage en avion
- l'assurance annulation
- Assurance rapatriement (à prendre avec le billet d'avion) frais médicaux et responsabilité civile vie privée à l'étranger
- la nouvelle taxe des aéroports tunisiens de 30 dinars

Pour chaque séjour nous étudions les différentes possibilités de vol en fonction du meilleur coût et de la proximité des aéroports. Dans tous les cas, les informations relatives aux vols (coût, horaires, etc.) vous seront communiquées lors des réservations.

Organisation

Christiane Kolly
Écrivain, animatrice et thérapeute
Rue du Baly 3 - CH 1636 Broc
mobile : 0041 79 378 83 66
fixe : 0041 26 534 56 70
christiane.kolly@icloud.com
www.christianekolly.ch

Renseignements, inscriptions
préparation et animation de l'atelier

Mohamed et son équipe
guide touristique depuis plus de dix ans
Mohamed Aoun
Artisanat M'razig - 7 Av Taeib Mhiri
Douz 4260, Tunisie
mobile : 00 216 24 190 189
sahara_contact@yahoo.fr

Guidage, portage et organisation de la logistique
avec des dromadaires accueillants

Inscription

Compléter le bulletin d'inscription et l'envoyer d'ici le **20 janvier 2015** à l'organisatrice

Le versement de 40 % du prix confirmera l'inscription.

N'oubliez pas de réserver vous-même votre billet d'avion.

750 € ou **950 CHF**

payables 300 € ou 400 CHF
lors de l'inscription

le **solde 450 €** ou **550 CHF**
pour le **10 février 2015**

Compte en **francs** suisses
IBAN CH81 0900 0000 1004 3423 4
Compte en **euros**
IBAN CH14 0900 0000 9183 4351 4
Bénéficiaire :
Christiane Kolly - Broc
BIC ou SWIFT : POFICHBEXXX
Postfinance SA
CH-3030 Berne

Merci et à bientôt !

Liste des bagages

- 1 sac de voyage solide ou 1 sac à dos sans armatures
Si possible pas de valise, pensez au confort des dromadaires
- 1 petit sac à dos pour le portage des affaires de la journée
(pull, crème solaire, gourde, appareil photo, papier toilette...)
- 1 sac banane éventuellement

Vêtements

Étant donné les variations de température entre le jour et la nuit, il est judicieux de prévoir des vêtements à superposer et à enlever facilement tout au long de la journée :

- 2 pantalons légers et confortables en coton ou en lin de préférence (sarouel ou autre)
- 1 bermuda
- 4 à 5 T-shirts
- 1 chemise à manches longues pour se protéger du soleil et du vent
- 1 gilet ou 1 fine polaire à ouverture complète, afin d'éviter de remettre son chèche à chaque fois
- sous-vêtements
- 1 chèche : c'est une longue bande de tissu que l'on achète sur place avant le départ pour le désert, pour environ 3€, pour se protéger à la fois du soleil ou du sable lors des vents de sable
- 1 paire de chaussures de marche (chaussures légères style Pataugas) et/ou sandales de trek
- 1 paire de basket banale et surtout évitez les chaussures neuves, gare aux ampoules !

Soirée et nuit

Les températures chutent rapidement au coucher du soleil et il est conseillé de prévoir à la fois la tenue de soirée et de nuit. Encore une fois, superposez les vêtements. La nuit, même pour dormir, faites comme les nomades, gardez votre chèche sur la tête ou prévoyez un bonnet :

- 1 pantalon confortable style jogging et/ou un caleçon long ou pyjama
- vêtement de corps chaud ou 1 T-shirt à manches longues, que vous garderez toute la nuit
- 1 polaire épaisse ou celle de la journée + éventuellement la doudoune avec laquelle vous êtes venus.
- 1 bonnet et 1 écharpe, des gants
- des chaussettes épaisses et confortables
- éventuellement une paire de chaussures type chaussons, mais fermés pour marcher quand il fait nuit
- un vêtement de pluie style KWay ou anorak

Le sable abîmant tout, n'emportez pas vos plus beaux vêtements ! Et prévoyez une tenue non ensablée, bien emballée dans un sachet, pour le retour, après la douche ou le hammam c'est un délice !

Toilette et médicaments

- une trousse de toilette qui se ferme entièrement avec vos affaires de toilette
- serviette de toilette
- des lingettes humides pour bébé pour faire sa toilette quotidienne
- de la crème solaire, de l'écran total attention on brûle très vite dans le désert, de la crème hydratante pour les lèvres, de la crème type « biafine » contre les éventuels coups de soleil
- gaze et bandes adhésives, éviter les pansements qui se décollent très vite avec le sable
- anti-diarrhéique, désinfectant intestinal, aspirine ou paracétamol
- sérum physiologique et collyre en dose unique pour le nettoyage des yeux lors d'un vent de sable
- vos médicaments personnels

Équipement divers

- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 lampe frontale ou autre avec piles et ampoules de rechange
- du papier toilette, mouchoirs en papier, briquet ou allumettes pour brûler le papier toilette après utilisation (un geste écologique, on ne pollue pas le désert !)
- des petits sacs de congélation étanches pour protéger vos affaires (appareil photo, portable...)