



Rando-ateliers Qi Gong en Tunisie avec Laurence Houllès



Circuit *La rose des sables* du 23 février au 2 mars 2014

Laurence Houllès a toujours eu une grande attirance pour les pratiques corporelles de toute nature : sportives, expressives, théâtrales... et s'intéresse plus particulièrement depuis une quinzaine d'années au corps dans sa dimension holistique. Elle s'intéresse aux pratiques énergétiques et s'est formée entre autres à la pratique de qi gong à « l'école du Qi » (Diplômée de la fédération européenne de **qi gong** et art énergétique (FEQGAE) et maintenant **Wutao** (diplômée en 2011) avec Pol Charoy et Imanou Risselard.

<http://www.sharmoniseraveclecourantdevie.com>

Le désert...

On marche au rythme lent et paisible qu'il nous impose. On s'assoit sur une dune de sable. On observe, on est à l'écoute de cette création infinie qui ondule dans un silence profond, cette vastitude et ce rien...

Et cependant quelque chose de puissant rayonne et nous habite en silence.

*Se griser de lumière et d'espace, découvrir au réveil,
L'ivresse pure et claire de respirer, de vivre tout simplement !*

Quelle magie !!

Méditation au lever du soleil.

*Espace propice pour accéder naturellement à cet état de présence essentielle,
le désert nous porte, en même temps qu'il nous remplit.*

A chacun son expérience...

Pratiquer le qi gong et se remplir de vastitude et de lumière.



Qu'est-ce qu'une rando-ateliers Qi Gong

Une rando-ateliers est une marche facile d'environ 3 à 4 h par jour pour laisser du temps à la pratique du qi gong proposé par Laurence et en savourer les bienfaits au cœur de la beauté dunaire. Ne pas confondre avec la méharée où chacun monte sur un chameau ! Nous marchons en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages et le matériel collectif.



Prix : 1095 €

Ce prix inclut : vol depuis Paris à destination de Djerba, accueil à l'aéroport d'arrivée, transferts en 4x4, 2 nuits en hôtel en chambre double et 5 nuits en bivouac sous tente, tous les repas du dîner du 1^{er} jour au petit-déjeuner du dernier jour, rando telle que décrite, ateliers Qi gong avec Laurence, assurance maladie-rapatriement.

Non compris dans le prix : boissons au restaurant, pourboire facultatif à l'équipe locale, la cotisation annuelle (valable du 01/07/13 au 30/06/14) à l'association *L'Ami du Vent* : 10 € par personne, 20 € par couple ou famille.

En option : assurance annulation de 3,5 % du prix total du voyage.

Au fil des jours...

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, dans une douceur à la fois africaine et arabe, ses paysages puissants d'une étonnante diversité. **Douz**, l'oasis sentinelle qui s'assoupit aux heures les plus chaudes, est posée au bord du **Grand Erg Oriental** qui couvre le tiers du territoire. Jusqu'au **XVe siècle**, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierreries, or.



Au fil de la randonnée chamélière, une pratique qi gong sera proposée chaque matin et chaque soir, variable selon les conditions atmosphériques. L'objectif étant la pratique du wudang 2. Pratique de présence à ce merveilleux espace naturel, source d'une profonde et puissante énergie dont nous allons nous nourrir...

Toute personne non initiée à la pratique du qi gong est la bienvenue

J1. Vol Paris-Djerba. Selon l'heure d'arrivée, nuit en hôtel à Djerba ou transfert à Douz.

J2. Cap vers Douz au cœur de la région du Nefzaoua, 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. Balade 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 pour rejoindre notre équipe chamelière à environ 80 km au sud de Douz dans les dunes du **Grand Erg Oriental**. Début de la randonnée et de notre initiation saharienne : lire les traces des animaux, écouter les signes, ramasser le bois pour le feu du soir, éplucher les légumes pour le couscous (uniquement pour les plus courageux !), engranger quelques rudiments d'arabe avec nos amis chameliers, apprendre les étoiles, la grande chamelle (la grande ourse !), les sept filles de la nuit... et première nuit en bivouac.

J3 à 7. Désert de lumière et de silence, terres insoupçonnées... Marche dans l'horizon mouvant des sables de **Djebil** jusque **Oumi Henda**. Tandis que la dune folâtre avec le vent, nous foulerons une terre d'aquarelle perlée d'or à la rencontre de minuscules oasis qui offrent fraîcheur et réconfort, du mystérieux **chott El Mehlah** où flottent des mirages, de champs de roses des sables, des marabouts blancs de **Hant Slitz** et **Sidi Merzoug** où nous pourrions faire un vœu !, du **puits Bir Ahmed** où nos chameaux s'abreuveront et... avec un peu de chance... nous croiserons aussi des nomades Rebaïa. Doucement, au fil de nos pas, nous nous imprégnons davantage de la beauté et du silence dont l'immatérialité se métamorphose, dans ces territoires vierges, en une présence quasi-palpable.

Notre randonnée se terminera non loin du hameau ensablé de **Oumi Henda** (du nom d'une sainte femme nomade). Retour sur Douz. Derniers achats... dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées... puis transfert dans l'après-midi à Djerba. Nuit à l'hôtel.

J8. Matinée de détente (selon les horaires de vol retour). Vol Djerba-Paris.

Cette randonnée peut se faire dans l'autre sens. C'est tout aussi magnifique !



Au quotidien

Repas. *En ville* : au restaurant. *En rando* : petit-déjeuner classique. Salade composée le midi ou plat chaud. Le soir, cuisine chaude locale avec soupe, plat principal, dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal ! Nourriture essentiellement végétarienne. **Couchage.** 2 nuits en hôtel, 5 nuits en bivouac sous tente (matelas fournis)... ou à la belle étoile pour ceux qui le souhaitent... le plus grandiose des palaces ! **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 20 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'une gazelle, la rencontre de bergers, une fleur solitaire, un bébé chameau qui trotte près de sa maman, la surprise d'une source ! 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 !** Ramassage du bois et pluche de légumes pour les courageux. Farniente pour les autres... avant de se régaler d'une méga-salade composée ou d'un plat chaud pour le midi. Ensuite, arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste à l'ombre d'un tamari, l'arbre roi du désert, qui procure une fraîcheur inespérée... ou sous une couverture tendue entre 4 bâtons si le tamari n'est pas au rendez-vous ! 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, chant du joli moula-moula 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.



Voyage

Vol. Paris-Djerba-Paris. Les horaires seront communiqués ultérieurement. *Nous contacter pour un départ d'une autre ville.*

Formalités administratives. *Pour les voyageurs français, belges et suisses,* passeport ou carte d'identité d'une validité couvrant la durée du séjour auquel cas nous vous fournirons un voucher, obligatoire avec la carte d'identité. *Autres nationalités :* passeport en cours de validité.

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

Informations pratiques

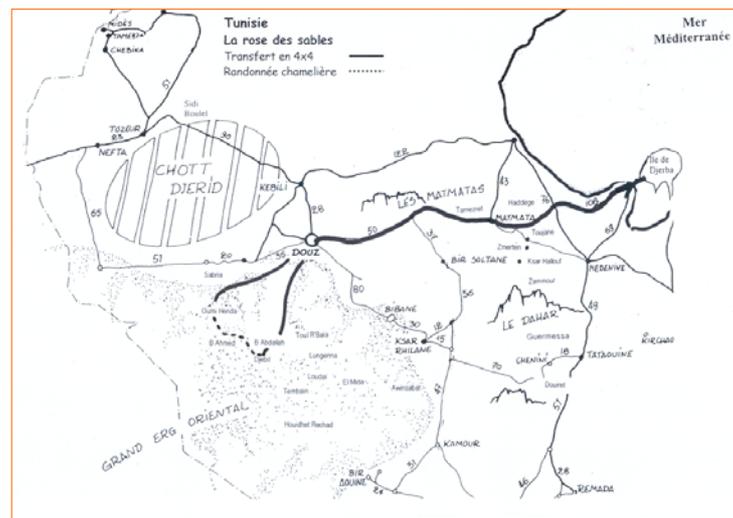
Groupe 4 participants minimum, 12 participants maximum.

Climat. Le désert est « praticable » d'octobre à avril. **Pour + d'infos météo :** www.lachainemeteo.com

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

Monnaie et change. Unité monétaire : dinar tunisien. 1 € = 2,10 DT ou 1 DT = 0,46 € (cours été 2013).

Quelques repères



L'Ami du Vent - BP 40427 - 57105 Thionville Cedex - France
Tél. : 00 33 (0)3 82 88 42 32 - Fax : 00 33 (0)3 82 58 99 87
info@lamiduvent.com
www.lamiduvent.com