



## Qi Gong au cœur des sables Campement dans les dunes et marches en étoile dans le désert tunisien du 22 au 29 décembre 2024

### Avec Françoise Gasté

Le sourire en poche, Françoise transmet la pratique du Qi Gong depuis plus de 20 ans avec la nature comme lieu de prédilection. Amoureuse des grands espaces, avec une soif de liberté et l'âme nomade, elle accompagne des groupes L'Ami du Vent dans le désert depuis 2003.

Elle aime cette vie simple faite de partage, de silence, de rire et d'essentiel.

Elle a suivi une formation de trois ans au sein de l'institut Européen de Qi Gong (Yves Réquena), l'enseignement de Zang Wen Chu pendant 12 ans (Zhi neng Qi Gong) et celui de Mantak Chia pendant trois ans.

Elle s'est formée également à des techniques de soins relaxants pour favoriser une meilleure circulation de l'énergie dans le corps notamment auprès de Gilles Marin (Chi Nei Tsang massage), Virginia Cool (drainage lymphatique bien être), Vincent Maréchal association Prema (massage abhianga) et l'A.R.T.E.C (massage assis).

Françoise continue de se former, auprès du Professeur Wei Chi Feng et d'autres enseignants Chinois.

La danse contemporaine, la danse contact improvisation et récemment la danse Butō lui ouvrent son champ de perception et de sensibilité.

« YANG SHEN » Art de Vie au quotidien pour nourrir le principe vital et vivre en harmonie avec les Lois et les Cycles de la Nature. Elle poursuit son travail sur l'éveil de la conscience, sur la libération de blocages physiques, émotionnels et énergétiques.

Le sourire intérieur est son outil privilégié dans le travail du Qi.

### Prix : 980 € hors vol

Billet d'avion à réserver par vos soins, en attendant nos consignes de vol.

**Pour vous inscrire, merci de nous retourner le bulletin d'inscription complété, accompagné de l'acompte.**

### Le campement

*Que la tente soit ouverte aux visiteurs... Salam aleikoum, Salam à la lumière, Salam au visiteur.*

*Que la paix soit sur ton pays, ton campement, ta famille et toi-même !*

Le campement se situe dans un parc régional à 80 km au sud de **Douz** (à peine 2h en 4x4 entre Douz et le campement), au cœur des belles dunes ocre du **Grand Erg Oriental**.



Adossé au pied d'un grand cordon dunaire, il est proche d'un point d'eau et propice à une intense communion avec la nature. Comme une invitation à se poser, écouter, retrouver le sens du geste simple, la rencontre avec le silence, dans l'écrin du désert.

Tentes nomades avec tapis, matelas, couverture. Grandes tentes pour les temps communs.

Douches sahariennes (coin aménagé et seau d'eau sur la tête, c'est génial !) et toilettes simples.

**De belles marches en étoile dans la quiétude et la douceur des immensités sableuses, guidées par une personne du campement, sont proposées chaque jour.** Le soir autour du feu, chants, danses, silence sous les milliers d'étoiles du ciel saharien.



Vivre un temps de désert, c'est la façon la plus simple de s'inscrire dans la nature et d'appartenir à la terre. C'est renouer avec une vie pure et originelle, écouter battre la sève de l'écorce terrestre, lire les traces sur le sable, rire autour du feu tandis que le bois crépite, accueillir notre part d'éternité.

### Niveau Douceur

**Les marches, toujours facultatives,** permettent à chacun de vivre la semaine tranquillement, à son rythme.

## Le Qi Gong désigne un travail, Gong, sur l'énergie, Qi.

Cette technique corporelle chinoise est une gymnastique douce qui harmonise et renforce l'énergie vitale. Elle permet un travail sur soi au quotidien et 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.

Soyons le mouvement... Soyons la Vie !

Françoise propose d'expérimenter un champ de Qi léger, joyeux, en harmonie avec les lois de la Nature, propice à la Santé du corps et de l'esprit.

Une semaine Qi Gong dans le désert pour lâcher ce que l'on porte, se défaire de ce que l'on n'est pas et aller au plus proche de soi, au cœur de la vie en conscience et à son rythme.

Le voyage est le meilleur moyen de se perdre et aussi de se retrouver !

Françoise vous invite au cours de cette parenthèse de douceur à cheminer à la fois vers l'infini et vers vous et... s'ouvrir à l'espace des possibles.

## Au fil des jours...

### Jour 1

Vol sur Djerba (à réserver par vos soins : attendez impérativement nos consignes de vols avant de réserver).

Nuit en hôtel (ou en gîte troglodyte si les horaires de vol le permettent) en chambre double.

### Jours 2 à 6

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 (à peine 2h) à travers une vaste steppe avant d'atteindre le **Grand Erg Oriental**, infini moutonnement de vagues dorées.

L'équipe du campement nous accueille avec sa gentillesse coutumière. Savourer un premier thé, s'installer, s'émerveiller.

Les heures s'égrènent entre :

- ♥ **les temps de Qi Gong avec mouvements, auto massages, sons et méditation.**
- ♥ **de belles marches en étoile**, guidées, toujours facultatives. Ici les chèches et les vêtements flottent, enveloppent, entourent, donnent une grâce aux mouvements plus lents, plus vastes. Ici les hommes, vivent d'eau, de lumière et de vent. Ici le ciel est trop grand, il se pose sur le sable, absorbe l'horizon qui s'évapore et tremble. Quel vertige dans cette beauté dunaire ! Quel cadeau de se sentir totalement fondus dans l'univers !
- ♥ **Une initiation saharienne avec vos hôtes tunisiens**, plein de sagesse, d'humour, d'attention et de gentillesse. Parmi vos découvertes : apprentissage pour faire la galette de pain, éplucher les légumes pour le couscous (facultatif ! mais occasion de découvrir les secrets d'une cuisine nomade), engranger quelques rudiments d'arabe, apprendre les étoiles...
- ♥ **et du temps pour soi !** Lire, partages amicaux, savourer la paix dans la solitude, écrire, méditer dans les dunes, marcher, dessiner, se nourrir des lever et coucher de soleil... aurore mauve, ciel flamboyant, crêtes bleutées...

Tous les soirs, rendez-vous avec la lune et les étoiles autour du feu de bois... chants, musique, danse, silence et paroles. 5 nuits au campement.

### Jour 7

Après un dernier petit déjeuner au cœur du désert, retour sur Douz... achats de souvenirs... dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées... puis transfert à Djerba pour nos derniers instants en terre tunisienne.

Nuit en hôtel en chambre double.

### Jour 8

Vol retour au départ de Djerba.

### Précision importante

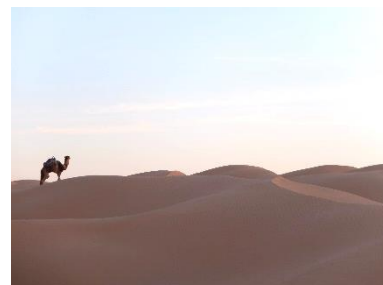
*Tout ce qui est prévu arrivera peut-être, tout ce qui ne l'est pas arrivera sûrement.* Pascal Rousseau, voyageur ami du Vent  
En cas d'imprévus (météo, malice des djinns, évènement dans le groupe, ou tout autre imprévu indépendant de notre volonté), l'organisation du voyage pourraient être modifiée, à l'issue d'une concertation entre votre accompagnatrice et l'équipe locale, en intelligence de cœur et d'esprit, toujours dans votre intérêt et dans un souci permanent de responsabilité, qualité et bienveillance.

## Au quotidien



**Repas.** Au campement : petit-déjeuner classique. Salade composée le midi ou plat chaud. Le soir, repas chaud et dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal ! Les repas sont essentiellement végétariens, pour autant sardines, thon, et parfois viande... s'invitent de temps à autre dans vos assiettes. **Eau.** Bien que l'eau soit potable et claire, nous vous recommandons vivement de la traiter avec des pastilles purifiantes. **Couchage.** 2 nuits en hôtel en chambre double, 5 nuits sous tente (matelas fournis - tente de 4 à 6 personnes) ou en bivouac à la belle étoile, le plus grandiose des palaces ! **Toilette.** L'eau est précieuse dans le désert : l'occasion de mettre en acte la notion de non-gaspillage et de sobriété heureuse. Un petit peu d'eau pour se laver les mains... et les lingettes sont géniales pour le reste de la toilette. **Habillement et équipement divers.** Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. Chaussures de marche (déjà utilisées : jamais de chaussures neuves.) et sac de couchage.

**Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ. Bagages.** Sac de voyage et un petit sac à dos pour la journée. Le poids de vos bagages cabine et soute est fixé par la compagnie aérienne.



## Au fil d'un séjour au campement

**Debout !** Une douce lumière caresse le campement. 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... 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 avant !** La journée s'écoule en toute liberté entre des temps de partage, de rire, de solitude (si l'on y aspire !), de randonnées (toujours facultatives), d'apprentissage d'une cuisine nomade, du pétrissage de la pâte à pain. Avec bonheur, nous renouons avec l'étourdissante beauté du désert qui nous happe dans un émouvant voyage en nous-même, un voyage au cœur de la vie, et qui nous relie à la terre et à la simplicité de l'essentiel. **A table !** Pluche de légumes pour les courageux, farniente pour les autres... avant de se régaler d'une méga-salade composée 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 la tente ! Pour le soir, fête culinaire avec tous les délices de la cuisine tunisienne. **Bivouac.** Le soleil s'apaise, les ombres s'étirent sur le sable... 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 vous accueille pour une nuit de quiétude dans les bras de la lune.



## Voyage

**Pour la Tunisie, il vous faut réserver un billet d'avion à destination de Djerba.**

L'Ami du Vent a fait le choix de ne pas réserver de billets d'avion pour la Tunisie : il existe tellement de vols pour Djerba, au départ de nombreuses villes européennes, que nous ne pourrions vous satisfaire pleinement. Aussi, nous vous donnerons tous les conseils et consignes pour effectuer vous-même la réservation.

Dès que le groupe sera confirmé, à savoir 4 personnes inscrites, nous vous donnerons le feu vert pour la réservation de votre billet d'avion et vous accompagnerons dans vos démarches si nécessaire.

## Groupe

Il est constitué d'un minimum de 4 participants, et de 12 au maximum (exceptionnellement 13).

## Prix

Le prix est établi sur la base d'un groupe de 4 personnes minimum.

Si ce minimum n'était pas atteint, nous serions éventuellement amenés à appliquer un surcoût. Vous en seriez évidemment informés avant votre inscription.

### Sont compris dans le prix :

- Tous les transferts en Tunisie
- Voyage et hébergement, en pension complète, du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 8
- Accompagnement par l'accompagnatrice L'Ami du Vent

### Non compris dans le prix :

- Vol à destination de Djerba : à réserver vous-même, en attendant nos conseils et consignes !
- Eventuels repas de midi du jour 1 et du jour 8
- Boissons au restaurant (si restaurant il y a !)
- Pourboire facultatif à l'équipe locale
- Dépenses personnelles et souvenirs
- Conformément à la législation, L'Ami du Vent (une marque commercialisée et exploitée par Point-Afrique Voyages) est doté d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. **Chaque participant doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.** Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est **indispensable de posséder une garantie multirisque** couvrant à minima les frais **d'assistance et de rapatriement** (et annulation si vous le souhaitez).

Nous vous conseillons de vous adresser à **Chapka Assurances Voyages si vous souhaitez souscrire à une assurance annulation, maladie rapatriement ou multirisque : [www.chapkadirect.fr](http://www.chapkadirect.fr)**

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties (soit via la Carte Bancaire utilisée pour le paiement des voyages, soit par vos assurances personnelles).

Nous vous précisons qu'il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement la compagnie d'assurance qui garantit votre voyage pour déclencher l'assurance.

### Remarque concernant les pourboires

Cette pratique, très peu répandue en France, est enracinée dans les traditions du monde arabe, c'est un mode de fonctionnement du pays. Elle doit se faire dans le cadre d'un échange : il s'agit de montrer votre satisfaction et de remercier pour le travail fourni.

**Le pourboire n'est jamais un dû et jamais un salaire.**

A titre **indicatif** : environ 25/30 € par semaine et par participant, à répartir entre les membres de l'équipe locale (chauffeurs et personnes présentes au campement) avec l'aide de votre accompagnatrice

Vous pouvez aussi, si vous en avez l'élan, offrir quelques cadeaux (lampe frontale, opinel, vêtement...). Libre à vous !

## Formalités administratives

Pour voyager en **Tunisie**, il vous faut un **passport valide jusqu'à la date de votre retour.**

Impératif : le nom que vous notez sur le bulletin d'inscription **doit être celui inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport.** Nous vous conseillons de toujours voyager avec sur vous une photocopie de votre passeport (la double page où figure votre photo) : cela vous sera utile en cas de perte ou de vol.

## Formalités administratives spécifiques pour les enfants de nationalité française

L'enfant mineur doit obligatoirement posséder un passeport individuel (il ne peut plus être inscrit sur le passeport de ses parents).

La législation française indique que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, ce document est obligatoire si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie.

**Dans ce cas, l'enfant devra présenter :**

- son passeport
- le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646\*01 disponible sur le site [www.service-public.fr/simulateur/calcul/15646-01](http://www.service-public.fr/simulateur/calcul/15646-01))
- une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

**Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom**, il est fortement conseillé :

- de prouver la filiation : [service-public.fr/particuliers/vosdroits/N15660](http://service-public.fr/particuliers/vosdroits/N15660)
- ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646\*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec photocopie de son titre d'identité.

L'Ami du Vent ne peut être tenu pour responsable en cas de refoulement à une frontière. Les informations mentionnées ci-dessus **ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français** et peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Vous devez impérativement être en règle avec les autorités locales pour vos formalités de police, de douane et de santé.

**Pour vous informer : [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) et [sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr)**

Il est ainsi prudent de vérifier les formalités à accomplir auprès du Consulat tunisien de votre pays/région dans le mois qui précède votre départ.

**Autres nationalités :** se renseigner auprès de votre ministère des affaires étrangères.

## Formalités sanitaires

Aucune vaccination n'est obligatoire pour voyager en Tunisie et il est évidemment conseillé d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques.

## Décalage horaire

Quand la France est à l'heure d'hiver : pas de décalage horaire.

Quand la France est à l'heure d'été, s'il est 12h en France, il est 11h en Tunisie.

## Météo

Désert ! Sitôt le mot prononcé, nos imaginaires nous murmurent "chaleur insupportable, nuits glaciales et venteuses...". Mais non : vous ne serez pas liquéfiés de chaleur (ni congelés sur place par une longue nuit d'hiver si vous êtes bien équipés). Pour autant, le climat du désert est sec et se caractérise par d'importantes amplitudes thermiques entre le jour et la nuit et il peut y faire froid (voire très froid !) la nuit. Les pluies, rarissimes, sont pourtant possibles en toutes saisons (éclairages sublimes dans les dunes !).

**D'octobre à mi-novembre et en mars/avril**, les températures diurnes sont plaisantes (20/30°) et les températures nocturnes sont fraîches (7/10°) à douces (environ 15°).

**De mi-novembre à février**, le thermomètre avoisine les 12/20° le jour et approche 0° la nuit, voire nettement moins parfois ! Un bon anorak (avec lequel vous voyagez puisque vous venez du cœur de l'hiver européen), un bonnet et des gants et vous voilà partis pour une veillée le soir autour du feu. La nuit, dans votre duvet bien chaud et votre drap polaire bien douillet... de quel froid parlez-vous ?!! Il est important de savoir que l'absence d'humidité de l'air rend la chaleur beaucoup plus supportable que sous nos latitudes.

Pour + d'infos météo : [www.weather.com/fr](http://www.weather.com/fr) ou [www.meteoconsult.fr](http://www.meteoconsult.fr) (regardez la météo à Douz).



## Langue officielle

L'arabe classique est la langue officielle mais les Tunisiens parlent la derja, l'arabe tunisien, et la plupart parlent également français.

L'arabe classique (parlé) et l'arabe standard moderne (utilisé à l'écrit) forment ce que l'on appelle l'arabe littéraire ou arabe littéral.



## Religion

L'Islam est la religion officielle et majoritaire (99% des Tunisiens sont musulmans). Elle se base sur cinq principes sur lesquels tous les musulmans s'accordent : il n'y a qu'un seul Dieu et Mahomet est son prophète ; il faut prier Dieu cinq fois par jour entre le lever et le coucher du soleil ; chaque fidèle se doit d'entreprendre un pèlerinage à la Mecque au moins une fois dans sa vie ; il faut observer le Ramadan chaque année et faire l'aumône aux plus démunis.

En Tunisie, il y a une petite communauté chrétienne, et une toute petite communauté juive (installée pour un tiers à Tunis et deux tiers sur l'île de Djerba).

## Monnaie et change

L'unité monétaire est le dinar tunisien (qui se divise en 1000 millimes).

1 € = 3,4 TND ou 10 TND = 3 € (cours avril 2024).

Il est interdit de faire sortir ou entrer des dinars tunisiens, le change ne peut donc se faire qu'en Tunisie.

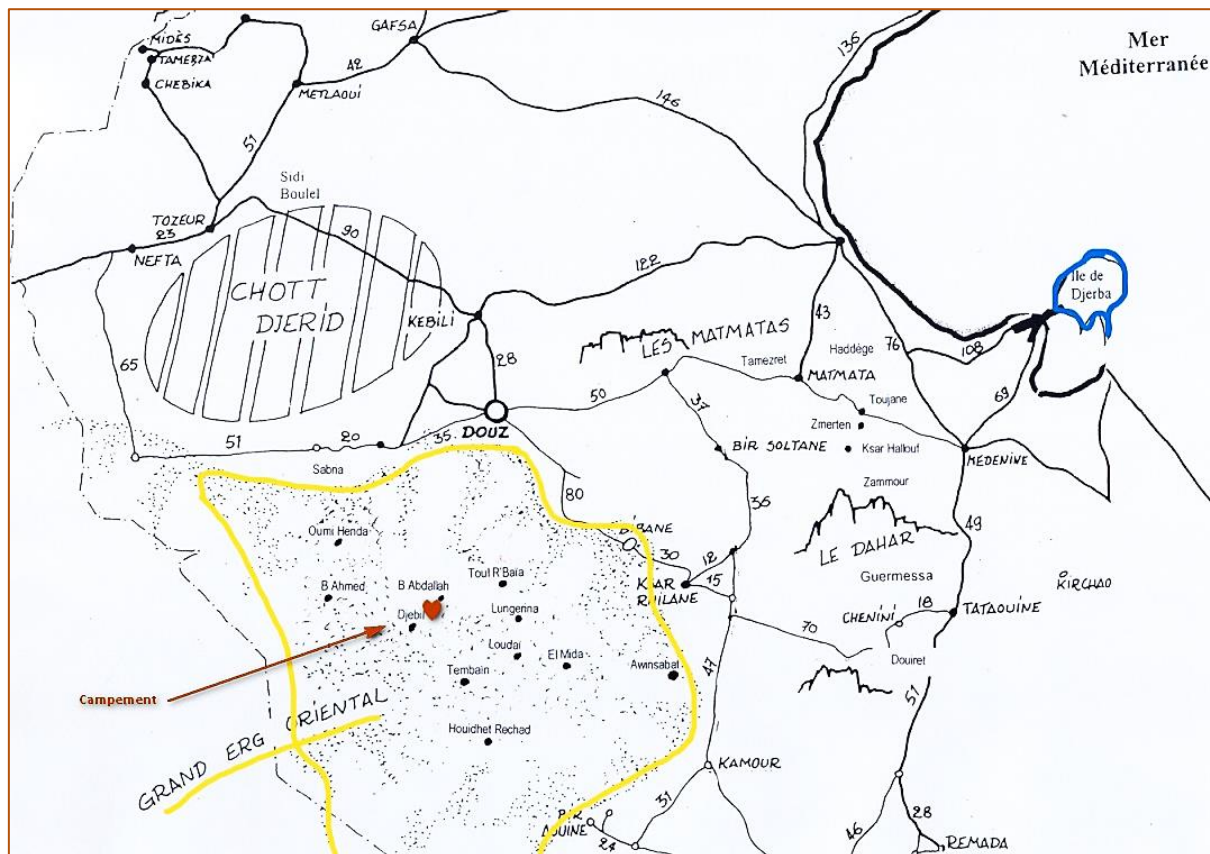
Les cartes bancaires sont très utiles pour retirer des dinars aux distributeurs automatiques à l'aéroport de Djerba.

Nous vous conseillons de changer/retirer de l'argent à votre arrivée, à l'aéroport tunisien.

En quittant le pays, les dinars restant en billets peuvent être reconvertis, sur présentation des reçus de change.



## Quelques repères



*l'ami du vent*  
Par simple amour du vent et de la terre