

Stage Corps Voix Chant

avec Jérôme Porsperger
en randonnée chamelière au cœur du désert tunisien

Dates : du 2 au 12 novembre 2024

Avec Jérôme Porsperger

Jérôme est un artiste belge basé à Bruxelles.

Site web artistique : <https://www.porsperger.com>

Ses deux plus grandes passions sensibles sont l'Art et la Nature. Après avoir obtenu, en 2002, un master de bio-ingénieur (Faculté Universitaire de Gembloux), il s'est tourné vers des pratiques artistiques multiples sans jamais oublier sa connexion à la Nature.

Depuis 2018, CORPS VOIX CHANT (www.corpsvoixchant.com) s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent explorer l'univers du chant au sein d'un groupe bienveillant.

Ces moments de chant collectifs peuvent être envisagés autant comme un moyen d'apprendre à chanter que comme une activité de relaxation et une opportunité de se réapproprier son corps et de travailler sur son développement personnel.

Jérôme Porsperger, votre formateur, accueille toute personne (débutants ou initiés) voulant se détendre, s'explorer, s'écouter, découvrir la voix des autres, s'ouvrir et prendre du plaisir.

La formation accompagne la libération de son chant intérieur grâce à la connexion à Soi, son corps, ses peurs et sa propre légitimité d'expression.

Au-delà de l'apprentissage et de la pratique de la voix et du chant, il s'agit de ré-habiter son corps, se réconcilier avec sa voix et sa sensibilité propre et d'enrichir son espace vocal et son potentiel d'expression.

Dans une ambiance bienveillante, la formation offre des moments de rencontres humaines autour de la voix et des vibrations.

Au-delà d'une connaissance musicale certaine et approfondie dont il dispose pour enseigner, Jérôme base la philosophie de la formation Corps Voix Chant sur les **VALEURS** suivantes : le **bien être, la bienveillance, le respect, l'attention et le lâcher-prise.**

Les participants sont invités à apporter une chanson qu'ils aimeraient chanter seul ou en groupe (échanges préalables avec Jérôme par mails : corpsvoixchant@gmail.com).

Les objectifs et bénéfices de Corps Voix Chant dans le désert tunisien :

- apprentissage et découverte de l'appareil phonatoire, corporel
- prise de conscience des capacités respiratoires et vocales
- moment de plaisir et de partage
- connexion aux éléments, au Vivant
- vibration collective
- dépassement de Soi, sortir de sa zone de confort
- accomplissement artistique
- se sentir vivant
- joie collective

En chantant, je crée un paysage extérieur en relation, à l'écoute de mon paysage intérieur.

Jérôme Porsperger

Contenu de l'intervention Corps Voix Chant dans le désert tunisien

Dans le cadre d'une randonnée chamelière au cœur du désert, Jérôme propose les éléments suivants.

Au-delà de l'apprentissage et de la pratique de la voix et du chant, ces moments proposent une expérience pluri sensorielle. Une reconnexion à la Nature amenant à une reconnexion à notre propre Nature, notre propre Soi.

Accéder à l'expansion du Vivant pour se sentir soi-même Vivant en expansion.

Les activités de Corps Voix Chant se dérouleront au contact du désert : conscience corporelle, balades respiratoires, chants et marche, moments et lieux propices à l'écoute du silence...

Les pratiques se feront donc essentiellement in-situ (Corps Voix Chant Paysages).

Les soirées "coins du feu" seront elles propices aux rencontres informelles, karaokés et jams spontanés.

Le programme n'est pas défini à l'avance afin d'être le plus juste possible dans les propositions in-situ et de proposer un ensemble d'activités en équilibre

CORPS

- mobilisation, techniques d'auto-massage et de détente corporelle, d'ancrage et d'ouverture
- pratique active de **respiration** / conscientisation du diaphragme / exploration abdominale, latérale et dorsale / cohérence cardiaque
- exercices de rythme et clapping
- danse libre "anti-stress".

VOIX

- réveil & stimulation des résonateurs du visage
- placement des voyelles et des consonnes
- simples vocalises
- sons continus et "bains sonores".

CHANT

Des **chansons seront proposées, en français et/ou anglais**

Elles sont explorées à différentes vitesses, tonalités et nuances (entre puissance et douceur de la voix) afin de permettre une libération du corps et de la voix plus aisés.

Exemples : *Je l'aime à Mourir* de Francis Cabrel - *Armstrong* de Claude Nougaro - *Résiste* de France Gall - *Freed From Desire* de Gala - *Siffler sur la Colline* de Joe Dassin - *Imagine* de The Beatles

Jérôme invite en permanence à chanter en bougeant le corps, à sortir le regard du sable et à se regarder entre participants.

Programmation supplémentaire :

Chants ethniques et polyphoniques : Hey Yama Yo...

Chants dédiés à la Terre : Mother I feel you under my feet, La Terre est mon corps, Je suis lumière...

Mantras : Sitaram, Ohm Nama Shivaya...

Jérôme observe les participants et se focalise sur les chansons qui procurent le plus de plaisir.

Un **chansonnier** de 50 chansons connues sera mis à disposition pour les moments Off (karaokés spontanés autour du feu en soirée).

CIRCLE SONG : technique **d'improvisation** dirigée par Jérôme qui se chante en cercle avec des boucles mélodico rythmiques improvisées qui se superposent progressivement créant une polyphonie en évolution.

CHANT PERSONNEL : la Nature est un lieu propice à la résonance du Don. Les participants sont invités à emmener avec eux un chant qu'ils souhaiteraient chanter et déposer dans le Désert avec une intention personnelle.

CERCLE de paroles en intelligence collective où chacun en quelques mots partage son ressenti de cette expérience.

Echanges autour de citations relatives au chant et au Vivant.

La Nature nous connecte à l'immensité et à l'éternel.

Elle est tantôt sublime, tantôt cruelle. Elle est instinctive, dans le présent.

Aller dans la Nature est une invitation à quitter l'Anthropocène, qui, souvent trop mentale, nous déconnecte de nous-même.

Mon corps est un temple, et non l'esclave de mon cerveau.

Quand je suis dans la Nature, j'entre en résonance avec ma propre régénérescence.

Dans la Nature, entouré d'individus vivants, quelle est ma place en tant qu'Être mù par la même énergie vitale ?

Jérôme Porsperger

Prix : 1500 € hors vol

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

Le prix se répartit comme suit :

- ♥ Prix du séjour à verser à **L'Ami du Vent** : 1085 €
- ♥ Frais de stage et d'accompagnement : 415 €, à verser directement à **Jérôme Porsperger**. Merci de contacter Jérôme : corpsvoixchant@gmail.com ou 00 32 (0)486 50 44 81 pour connaître les modalités de versement des frais de stage et d'accompagnement (415 €).



Une randonnée dans le désert

Une rando chamelière est une marche sans sac à dos. Vous marchez en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages, l'eau, la nourriture et le matériel collectif. Un « chameau taxi » est la plupart du temps disponible en cas de fatigue.

Cheminer dans le 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. Mon pas, le pas des autres, le pas du dromadaire, la respiration qui s'harmonise, le cœur qui dit oui à cette étourdissante beauté et savoure le bonheur des mille petits riens de chaque jour.



Niveau

Environ 3 à 4 heures de marche par jour. Randonnée chamelière accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé.

Au fil des jours...

Terre d'accueil sereine et généreuse, le Grand Sud tunisien dévoile aux flâneurs de vent, dans une douceur à la fois africaine et arabe, ses paysages captivants. Douz, l'oasis sentinelle qui s'assoupit aux heures les plus chaudes, est posée au bord du **désert du Grand Erg Oriental**, gigantesque océan de sable d'une émouvante beauté. Jusqu'au XVe siècle, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierreries, or, étoffes, ivoire. Le grand battement pur de l'espace y compose un poème ardent que les sables roux murmurent en secret.

Jour 1

Vol sur Djerba (à réserver par vos soins en attendant nos consignes de vols).
Nuit en hôtel à Djerba en chambre double.

Jours 2 à 9

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.

Transfert en 4x4 pour rejoindre notre équipe chamelière 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...

Désert de lumière et de silence, terres insoupçonnées... Marche dans l'horizon mouvant des sables. Le Grand Erg Oriental déroule ses dunes à l'infini.

Peut-être un arrêt au puits où nos chameaux s'abreuveront. 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. Terre d'aquarelle perlée d'or, d'où surgissent parfois la **colline de Tembaïn** ou les **monts jumeaux d'El Mida**, fières sentinelles gardiennes du désert et de ses mystères.

8 nuits en bivouac.



Jour 10

Nous aimerions que ça ne finisse jamais... ne plus nous arrêter, prolonger ce périple de sable indéfiniment ! Nous quittons nos amis chameliers, le cœur nourri de joies simples et d'une paix inépuisable, retour sur Douz... derniers achats... dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées... puis transfert à Djerba.

Nuit en hôtel à Djerba en chambre double.

Jour 11

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'itinéraire et/ou l'organisation du voyage pourraient être modifiés, à l'issue d'une concertation entre votre accompagnateur 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. Dans le désert : 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 transportée soit potable et claire, nous vous recommandons vivement de la traiter avec des pastilles purifiantes. **Couchage.** 2 nuits en hôtel à Djerba en chambre double, 8 nuits en bivouac (matelas fournis) à la belle étoile, le plus grandiose des palaces ! Pour celles et ceux qui souhaitent plus de confort, vous pouvez apporter une petite tente igloo : on en trouve de moins de 2 kg. **Toilette.** Les dromadaires transportent toute l'eau de la semaine pour la boisson et la cuisine. 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 (les dromadaires n'aiment pas les valises !) 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'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 avec des nomades, 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 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 de la cuisine tunisienne. **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 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 6 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 6 participants.

Prix

Le prix est établi sur la base d'un groupe de 6 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 11
- Stage et accompagnement avec Jérôme Porsperger

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 11
- 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**

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 40/50 € par participant, à répartir entre les chameliers et les chauffeurs avec l'aide de Jérôme.

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)
- ♥ 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
- ♥ 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 et 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, remontent de notre inconscient des visions de Tintin mort de soif dans les sables ! 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 ou 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 mai 2024).

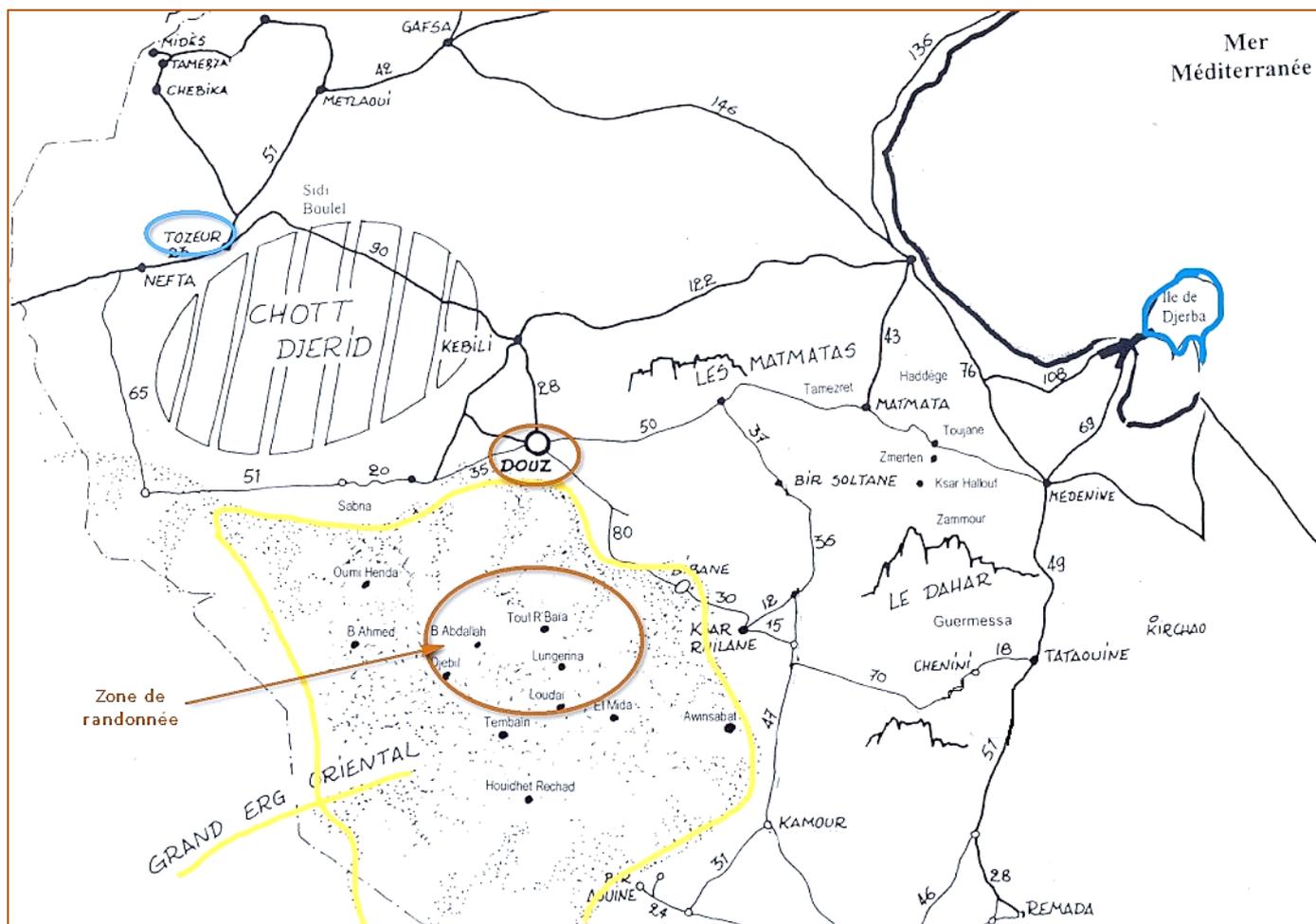
Il est interdit de faire sortir ou entrer des dinars tunisiens, le change ne peut donc se faire qu'en Tunisie.

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