

Sinaï : sur les traces de l'éternité

Une retraite initiatique au cœur de la Sagesse Millénaire
du 10 au 17 octobre 2026

accompagné par Brigitte Hendricks



Nous vous remercions de contacter Brigitte pour un échange de vive voix afin de s'assurer ensemble que cette expérience correspond à votre chemin actuel.

☎ 06.63.78.11.01

✉ contact@touchand.fr

[Site Internet de Brigitte](#)

Inscription avant le 15 juin 2026 pour bénéficier de prix raisonnable de billet d'avion

Groupe limité à 10 personnes : à qui s'adresse cette Retraite ?

Une immersion en Terre prophétique entre verticalité sacrée et horizontalité intérieure pour celles et ceux qui cherchent une rencontre authentique avec le silence et la profondeur des hauts lieux sacrés.

Cette Retraite s'adresse aux voyageurs en quête d'absolu qui ont déjà cheminé et entamé un travail intérieur et qui souhaitent franchir un nouveau seuil.

L'appel des Hauts-Lieux

Le Sinaï n'est pas un simple paysage de granit et de sable ; c'est un sanctuaire millénaire où le temps s'efface devant l'Éternité. On n'aborde pas cette terre comme une destination, mais comme une fréquence à laquelle on accepte de s'accorder.

Cette retraite est une invitation à franchir le seuil de l'agitation pour entrer dans une respiration sacrée, là où le visible et l'invisible se rejoignent. Dans ce **creuset de transmutation**, chaque étape devient une clé de votre architecture intérieure.

L'esprit de la retraite dans ces Hauts-Lieux vibratoires

Partir au Sinaï, c'est accepter une double invitation : une ascension vers les sommets de l'Histoire et une immersion dans les profondeurs de l'Être. Notre itinéraire a été conçu comme une géométrie sacrée et d'éveil jouant sur deux dimensions complémentaires :

L'Axe Vertical : au Mont Sinaï et au Monastère Sainte-Catherine

- Vous prendrez un temps pour vous ajuster à la résonance du **Buisson Ardent**
- L'ascension du Mont Sinaï sera pour vous une montée en vibration. C'est le temps de la concentration, de la loi intérieure et de l'élévation.
- Comme **Moïse**, vous apprendrez à libérer vos protections et vos peurs pour fouler la terre de votre propre vérité.

L'Axe Horizontal : dans l'immensité du désert, face à l'horizon sans fin, l'ego se dissout. La marche consciente et en silence devient l'espace où l'on apprend à ne plus « faire », mais à « être » dans une expansion totale.

Votre Parcours Initiatique

1. **Le Seuil** : Le passage par le **Buisson Ardent**, symbole de purification, servira de catalyseur pour ne plus se consumer dans l'existence, mais rayonner de Vie.
2. **L'Ascension** : Le sommet du Mont Sinaï où Moïse reçut les Tables de la Loi. Une montée vibratoire vers la clarté, rythmée par le souffle et le silence. Un face-à-face pour réaligner vos structures intérieures.
3. **L'Itinérance** : 5 jours dans le creuset du désert, portés par la présence sobre des **Bédouins**, gardiens de cette vacuité. Comme Moïse, laisser le silence libérer le superflu pour percevoir la vibration de la Source.

Ce que cette immersion sollicite en vous :

- Un **réalignement vibratoire** par la marche consciente et méditative, pour s'accorder à la fréquence du Silence des origines.
- Une **mise en résonance** profonde entre vos centres subtils, vos cellules, votre cœur et la puissance des courants telluriques de cette terre prophétique.
- Une alchimie de la présence où chaque pas devient un **écho vibrant** à l'Essentiel.

Il ne s'agit pas de voyager : c'est un retour à la Source de vie. On y dépose ses fardeaux pour laisser rayonner **la Présence**.

L'Accompagnement : au cœur de l'expérience

Brigitte vous accompagne *In Situ* tout au long de cette traversée.

L'enseignement se déploie au rythme de nos pas : une transmission vivante, puisée aux sources de la sagesse ésotérique et des traditions millénaires.

Brigitte vous guide à travers des pratiques énergétiques, psychocorporelles et spirituelles, conçues pour soutenir votre propre processus d'éveil et de transmutation au sein de ces hauts-lieux vibratoires.

Prix : 2220 € hors vol

Billet d'avion à destination de Sharm El Sheikh (Égypte). L'Ami du Vent s'occupe de la réservation des billets d'avion.

Billet à environ 550 € (en date du mois de février 2026).

Dès que le groupe sera confirmé, à savoir 6 personnes inscrites, nous vous communiquerons le prix du billet d'avion.

Randonnée au Mont Sinaï et dans le désert de grès

Une randonnée au Sinaï est une marche où vous ne portez que le petit sac à dos de la journée.

Les bagages, l'eau, la nourriture et le matériel collectif (couchage, cuisine) sont transportés par un véhicule que vous retrouvez à la pause du midi et au bivouac le soir. Vous marchez en compagnie de la/du guide francophone originaire du Sinaï et d'un guide bédouin.

Niveau de difficulté : moyen

Jour 2 : 5 heures de marche, Jour 3 : 1h30 de marche, puis du Jour 4 au Jour 6 : 3h de marche le matin et 1h/1h30 l'après-midi, à rythme cool ! Jour 7 : 3h de marche.

Cette randonnée s'adresse à des personnes en bonne santé et bonne condition physique, capables de marcher sur terrain caillouteux, et avec parfois des dénivelés.

L'ascension du Mont Sinaï représente un dénivelé positif de 700m et négatif de 700m. Il faut être à l'aise sur les chemins de pierres, parfois chaotiques, en montée et en descente. Le rythme de marche peut être vraiment cool, mais il faut quand même monter, et redescendre !

La/le guide née dans le Sinaï a pour objectif que tout le monde arrive au sommet du Mont Sinaï... et tout le monde y arrivera !



Une randonnée au Sinaï est un voyage à travers les âges, au cœur de la mémoire des Hommes, un voyage dans l'histoire des civilisations : nous approchons des lieux sacrés célébrés dans diverses traditions, nos pas nous mènent à la rencontre de familles bédouines du Sinaï, de petits musées ou coopératives qui nous en apprennent beaucoup sur l'histoire des Bédouins, leur art de vivre, leur artisanat et leurs coutumes.



Il y a au Sinaï un écho tout particulier... celui de la présence depuis des millénaires des pèlerins, des nomades, des explorateurs... Le Sinaï est le royaume du peuple bédouin, bergers nomades musulmans qui depuis la nuit des temps vivent dans le "badiya", le désert. Ce peuple remarquable a su garder un mode de vie simple et humble, immuable, qui semble ne pas être affecté par la marche du monde. On sent chez eux une hospitalité sincère et authentique, une ouverture d'esprit, une présence à l'autre et une grande tolérance.

Le Mont Sinaï est un lieu saint pour les trois religions abrahamiques : le judaïsme, l'islam et le christianisme. Il est dit que Moussa (Moïse) y a reçu les tables de la Loi (les Dix Commandements).

Il est proposé de gravir le Mont Sinaï (2285 m) - Djebel Moussa en arabe, Har Sináy en hébreu -, et de découvrir le monastère grec orthodoxe de Sainte Catherine d'Alexandrie, construit sur le lieu où il est écrit que Dieu est apparu à Moïse dans le Buisson Ardent, et d'entrer dans le musée où sont conservés les icônes et codex datant pour certains du 4e siècle ! Un voyage dans le temps absolument fantastique.



La randonnée se déroule ensuite dans le désert du Sinaï : désert de grès jaune, ocre, rouge, violet... un monde minéral d'une richesse infinie, un festival de couleurs et de lumière pour les yeux et le cœur !



Au fil des jours...

Jour 1

Vol direct sur Sharm El Sheikh (Égypte). Départ immédiat pour le village de Sainte Catherine. Nuit en auberge au pied des montagnes de granit rose, en chambre double ou triple. Accueil du groupe, présentation et préparation.

L'Accompagnement de Brigitte se déroulera au quotidien en fonction des besoins de chacune et chacun.

Jour 2 - Journée d'environ 5 heures de marche, dénivelés : + 600m / - 700m.

Une belle journée de marche nous attend : l'ascension du Mont Sinaï, une montée en vibration. Chabane, Bédouin Djebeliah, nous accueille avec générosité dans son village et nous guide dans des dédales de granit aux couleurs fascinantes.

Nous quittons la paisible auberge (située à environ 1500 mètres d'altitude) et commençons la montée dans les tonalités ocres et roses.

Tranquillement, nous rejoignons le chemin des pèlerins et atteignons les quelques 750 marches, façonnées par les moines, au bout desquelles se déploie le sommet du Mont Sinaï, à 2285 mètres d'altitude, où une chapelle et une mosquée ont été érigées : vue à 360 degrés sur tout le massif, avec en point de mire le Mont Sainte Catherine (2642 m, le plus haut sommet d'Égypte).

Nous redescendons par les marches, puis empruntons Wadi el-Arbein (vallée des 40 martyrs) pour redescendre jusqu'à l'auberge. Repas du soir et nuit en auberge.

Remarque importante : selon votre condition physique, le rythme de marche sera adapté, et donc le temps de marche plus ou moins long.

Jour 3

Visite du Monastère de Sainte Catherine : une partie du monastère est accessible aux visiteurs.

Au **Buisson Ardent**, nous prendrons un temps pour nous ajuster à sa résonance.

Le musée du monastère, boudé par les pèlerins et touristes, est d'une richesse inestimable : c'est là que sont conservés et mis en valeurs des parchemins hors d'âge, en particulier le Codex Sinaiticus, l'un des deux plus anciens manuscrits de la Bible, écrit entre 325 et 360. Le musée est également riche d'icônes particulièrement précieuses et très bien conservées, comme le *Buste de Christ pantocrator* (6e siècle), *L'escalier de l'ascension divine* (11e ou 12e siècle), *Moïse devant le Buisson ardent* (12e ou 13e siècle).

Nous reprenons ensuite les véhicules pour environ 1 heure de route afin de rejoindre le point de départ de la randonnée dans le désert de grès. Nous rencontrons l'équipe de Bédouins avec laquelle nous allons cheminer. Marche d'environ 1h30, au départ des Nawamis, constructions rondes, en pierres sèches, avec une porte orientée à l'ouest, datées de plus de 5000 ans : Nawamis veut dire moustiques en arabe. Les Nawamis seraient, selon les versions, des habitations construites par les Israélites de l'Exode pour se protéger des moustiques ou des tombeaux préhistoriques. Les Nawamis sont en tous cas les vestiges de vie pastorale les plus anciens connus dans le monde à ce jour.

Nuit en bivouac.

Jours 4 à 6

Désert rocheux, pics calcaire tout blancs, orgues basaltiques étincelants, roches granitiques, sol sablonneux où tous les pigments se déclinent du jaune au violet... le désert de grès du Sinaï est un univers minéral d'une prodigieuse diversité, sans doute un paradis pour les géologues, assurément un festival pour nos yeux d'amateurs !

Cheminer dans le désert du Sinaï, c'est suivre les pas de nos guides bédouins à travers des gorges étroites, des sentiers sinueux, des oueds asséchés parsemés de genêts sauvages (petites fleurs blanches en période de floraison, pour le plus grand plaisir des insectes !)

C'est voir se déployer un immense plateau recouvert de grandes pierres plates et noires d'où l'on a du mal à imaginer que nous sommes encore sur la planète Terre. C'est aussi s'engager dans des failles secrètes, dévaler la dune de sable blanc du Djebel Matamir, traverser des plaines de sable ponctuées de pierres noires magmatiques ou de jolies petites pierres toute rondes.

Ici on comprend qu'il y a des milliers d'années la mer était présente : les fossiles de coquillages, les sédiments jadis immergés, se révèlent aujourd'hui au grand jour et sont façonnés par les vents.

Les grottes creusées dans les grès accueillent encore les Hommes, comme aux temps anciens. Le grès, battu par les vents, est sculpté comme seule la Nature sait le faire : on y voit des temples, des anciennes cités miniatures, des figures animalières ou mystiques, des gargouilles, des sangliers ou des chameaux... !

De somptueuses falaises de roches dentelées, paradis pour les pigeons, moulas-moulas et autres animaux, se déroulent jusqu'à Djebel Barga où une haute dune de sable blanc se détache des grès et s'élève vers le ciel : c'est El Hadude, la plus haute dune du désert du Sinaï.

3 nuits en bivouac.

Jour 7

Après un dernier petit déjeuner au cœur du désert, par un petit sentier caillouteux qui se faufile dans ce qui semble être un chaos de roches volcaniques, nous atteignons Wadi Gibi et une plaine reconnaissable à son majestueux acacia : c'est là que nous attend l'équipe bédouine pour le repas de midi. Environ une heure de route nous conduit à Dahab où nous nous installons dans un hôtel confortable en bordure de mer Rouge : baignade pour les plus courageux ! Dîner et nuit à l'hôtel, en chambre double ou triple selon la composition du groupe

Fin de la Retraite, partage et bilan avec Brigitte.

Jour 8

Transfert sur Sharm El Sheikh (environ 1h30 de route) et vol retour.



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, événement 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 avec 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. Dans le désert : petit-déjeuner classique (thé ou café), pain bédouin (appelé lebe en arabe) cuit dans la braise ou sur le traditionnel four bombé (saj en arabe), confiture, miel. Le midi : légumineuses, assortiments de toutes sortes de légumes, cuits et crus, agrémentés de thon, œufs, ou poulet, fruits. Le soir, chorba (soupe) en entrée et plat chaud... toujours excellent ! Les repas sont d'inspiration méditerranéenne, avec de nombreux légumes variés et frais, légumineuses, protéines végétales ou animales, fruits frais. **Eau.** L'eau pour la boisson est de l'eau minérale (car il y a peu de puits dans le Sinaï). **Couchage.** 2 nuits en auberge au pied du Mont Sinaï en chambre double ou triple, 4 nuits en bivouac (matelas fournis) à la belle étoile, le plus grandiose des palais, 1 nuit en hôtel en chambre double ou triple. Quelques tentes igloo de 2 personnes sont disponibles. Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous pouvez apporter votre petite tente individuelle. **Toilette.** Le véhicule transporte toute l'eau de la semaine pour la boisson et la cuisine. L'eau est extrêmement 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 un carré de tissu ou des "serviettes compressées magiques" 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 (roulettes et poignée télescopique possibles) et un petit sac à dos pour la journée. Le poids de vos bagages cabine et soute est fixé par la compagnie aérienne.



Voyage

Pour un voyage au Sinaï, en Égypte, l'avion est à destination de Sharm El Sheikh. Il y a un vol direct sur Sharm El Sheikh au départ de Roissy Charles de Gaulle.

L'Ami du Vent s'occupe de la réservation des billets d'avion.

Dès que le groupe sera confirmé (6 personnes inscrites), nous vous communiquerons le prix du billet d'avion.

Groupe

Il est constitué d'un minimum de 6 participants et de 10 au maximum.

Prix

Sont compris dans le prix :

- Tous les transferts au Sinaï (si une personne arrive ou repart par un autre vol que le vol direct de Paris, le transfert sera à sa charge)
- Voyage et hébergement, en pension complète, du repas du soir du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 8
- Accompagnement par Brigitte Hendricks

Non compris dans le prix :

- Vol à destination de Sharm El Sheikh (Égypte)
- Éventuels repas de midi du jour 1 et du jour 8
- Boissons au restaurant (à Sainte Catherine et à Dahab)
- Pourboire facultatif à l'équipe locale
- Dépenses personnelles et souvenirs
- Assurances. 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 recommandons vivement de vous adresser à [Chapka Assurances Voyages](http://www.chapkadirect.fr) 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) mais **ATTENTION, les assurances proposées par les banques via les Cartes Bancaires ou par certaines compagnies d'assurance ne sont pas complètes** : par exemple, certaines vous prennent en charge à partir du moment où vous vous trouvez dans une ville, mais pas si vous êtes dans le Sinaï ! **Il faut donc être extrêmement vigilant à tout ceci !** 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** : pour l'équipe bédouine, environ 40 € par semaine et par participant, pour l'ensemble des Bédouins qui vous accompagneront au Mont Sinaï, dans le désert du Sinaï et à Dahab : le plus simple est de remettre la somme à votre guide qui se chargera de donner les pourboires au fur et à mesure aux personnes concernées. Pour votre guide francophone originaire du Sinaï : pourboire laissé à votre libre appréciation (pour vous donner une idée : de l'ordre de 20/30 € par semaine et par participant).

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

Formalités administratives pour les adultes de nationalité française, belge et suisse

Pour voyager au Sinaï, en Égypte, il vous faut un **passport valide au moins 6 mois après la date de 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.

Visa. Avec le vol direct de Paris : **pas de visa** car les vols aller **ET** retour arrivent à Sharm El Sheikh sans faire escale dans une autre ville égyptienne et vous restez moins de 15 jours maximum et ne quittez pas le gouvernorat du Sud Sinaï.

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 égyptien 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 au Sinaï, 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 : s'il est 12h en France, il est 13h au Sinaï.

Quand la France est à l'heure d'été, pas de décalage horaire.

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 Sinaï 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... bien que depuis plusieurs années, l'eau manque au Sinaï.

L'ascension du Mont Sinaï se fait entre 1500 et 2285 mètres, donc en altitude : le vent et/ou le froid peuvent y être plus présents.

Dans le désert, la randonnée a lieu en dessous de 800 mètres d'altitude.

En 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 décembre à fin 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 : [météo au sommet du Mont Sinaï](#), et pour le désert du Sinaï, faites une moyenne entre la [météo à Dahab](#) et la [météo au pied du Mont Sinaï](#) !



Langue officielle

L'arabe classique est la langue officielle en Égypte et les Bédouins parlent l'arabe bédouin, une variante de l'arabe classique. Ils parlent peu français, et en général ils parlent bien anglais.

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 sunnite est la religion officielle et majoritaire en Égypte (90% des Egyptiens 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 Égypte, il y a une petite communauté chrétienne copte (8% de la population), et une toute petite communauté juive. Le Sinaï est une terre musulmane, et les Bédouins ont une relation particulière à la religion (il n'y a pas chez eux la notion de "contraintes", il y a une liberté dans leur pratique de la religion). Le monastère de Sainte Catherine est l'ancre du christianisme orthodoxe.



Monnaie et change

L'unité monétaire est la livre égyptienne (qui se divise en 100 piastres ou 1000 millièmes).

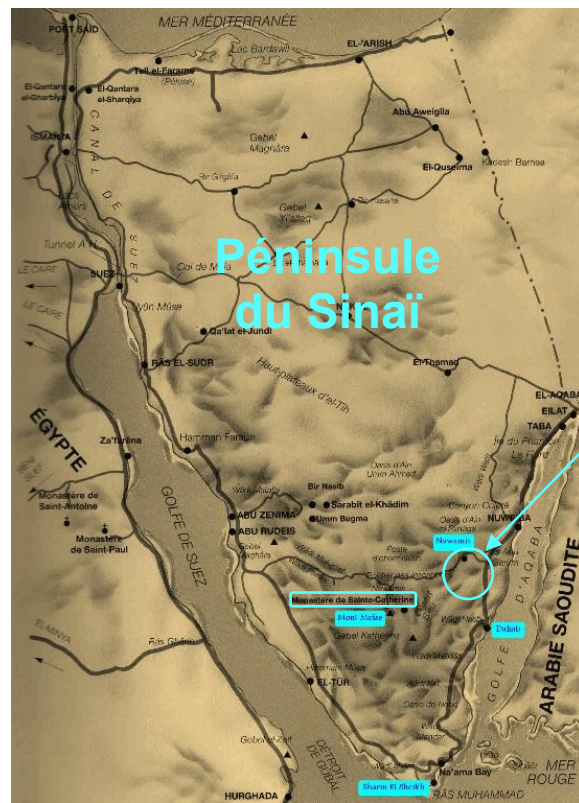
1 € = 55 EGP ou 100 EGP = 1,80 € (cours février 2026).

Il est interdit de faire sortir ou entrer des livres égyptiennes, le change ne peut donc se faire qu'en Égypte. **Mais sachez que tout le monde au Sinaï accepte les billets en € et en \$ américain** : vous pouvez donc partir avec des billets € ou avec des billets \$ et ne pas faire de change en livres égyptiennes (c'est ce que nous vous recommandons !)

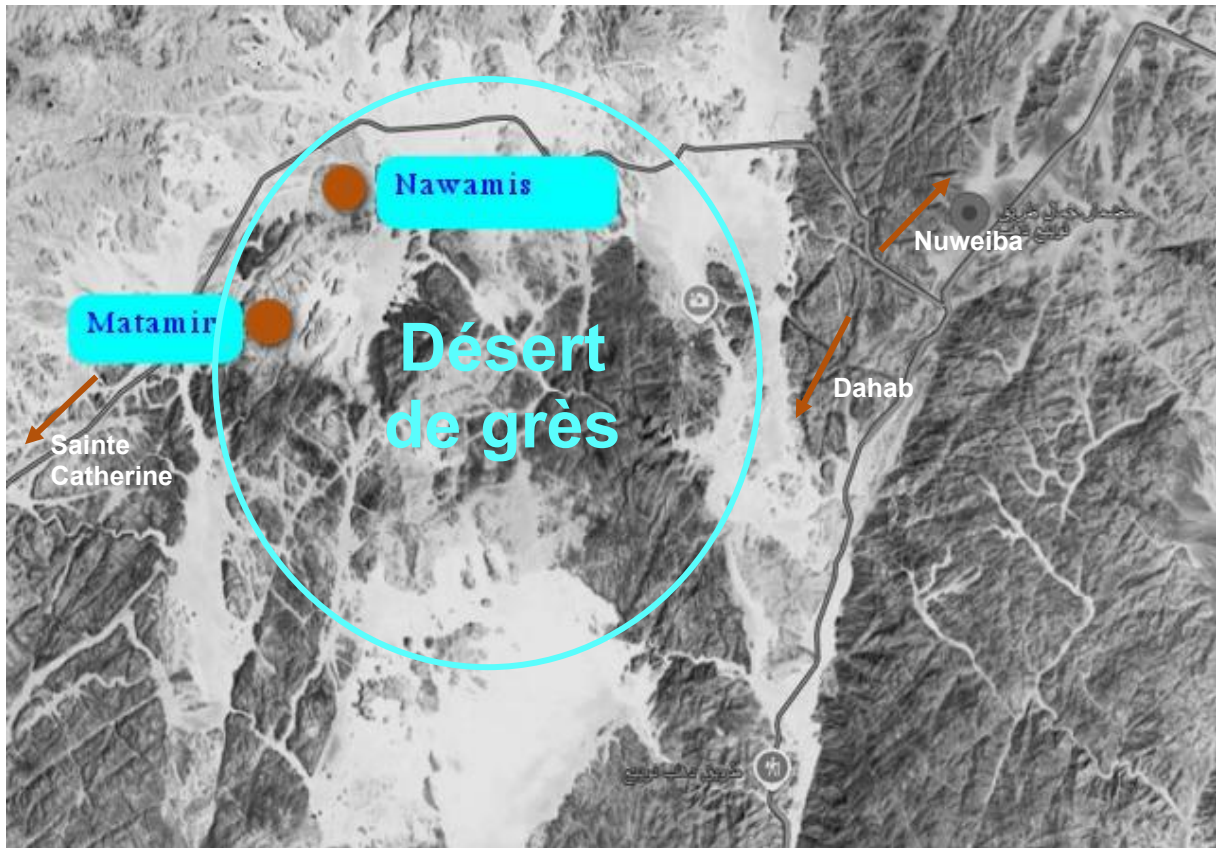
Les cartes bancaires ne sont pas vraiment utiles : nous vous conseillons d'amener des € ou des \$ américains (essentiellement des billets).



Quelques repères en page suivante



Désert de grès



L'ami du vent
Par simple amour du vent et de la terre