

## Tunisie

# Trek initiatique "Apprendre à S'aimer" dans le Sahara tunisien

Cette méharée vous offre l'occasion de vous initier à des pratiques énergétiques dans le Grand Erg tunisien. Osez cette marche en conscience grâce à un accompagnement de professionnels à votre écoute. Vivez une déconnexion profonde et une reconnexion inestimable dans ce décor époustouflant.



Emotion Planet, en collaboration avec le Centre Ressourcements, organise un voyage initiatique de 8 jours dans le Sahara Tunisien sur le thème « Apprendre à s'aimer ».

Ce voyage de développement personnel propose plusieurs jours de marche et de bivouac dans l'immensité du Sahara. Les journées sont rythmées par les séances de Yoga, de respiration, de pratiques énergétique et bien d'autres ateliers donnés par deux professionnels du Centre Ressourcements.

« La marche nous rentre par le coeur en passant par les pieds »

Des séances d'informations sont prévues pour découvrir les différents voyages initiatiques proposés par le Centre Ressourcements :

- Samedi 14/12, de 14h 30 à 16h 30
- Jeudi 23/01/25, de 19h à 21h
- Lundi 17 février, de 19h à 21h
- Samedi 22 mars, de 17h30 à 19h30
- Jeudi 10 avril, de 19h à 21h
- Lundi 16 juin, de 19h à 21h
- Samedi 21 juin, de 19h à 21h

## Vous aimerez

- 🕒 Marche en pleine nature dans l'immensité des dunes
- 🕒 Bivouac en plein désert pendant 6 nuits
- 🕒 Outils pour créer son bilan de vie et son plan d'action
- 🕒 Pratique quotidienne (yoga, méditations, Tai Chi,...)
- 🕒 Découverte du processus Hohonopono
- 🕒 Marches consciente et interprétation des rêves
- 🕒 Une nuit dans un magnifique hôtel de charme à Djerba
- 🕒 Visite du village troglodyte de Matmata
- 🕒 Accompagnement par un Guide francophone et 2 professionnels du Centre Ressourcements

## Baromètre

Rencontre



Spiritualité



Culturel



Marche



Temps de route



Aventure



Confort



Immersion



Nature





## Infos pratique

- 🕒 **Age & public** : pour adultes et familles avec enfants à pd 10 ans
- 🕒 **Durée** : 8 jours sur place
- 🕒 **Dates & périodes** : du 26 avril au 3 mai
- 🕒 **Nombre participants** : de 2 à 8 voyageurs (voyage 1 pers et groupe à pd 9 pers sur demande)
- 🕒 **Formule du voyage** : peuples, nature et culture (formule « Découverte »)
- 🕒 **Régions & paysages** : montagnes, plaines et savanes présahariennes, îles méditerranéennes
- 🕒 **Hébergements** : petits hôtels (2/3\*), bivouac, chez l'habitant
- 🕒 **Transport** : vélo, véhicule privé et transports publics (train)
- 🕒 **Portage** : aucun (bagages transportés par le véhicule)

## Programme

**Légende** : **B L D** = repas inclus dans le prix du voyage (**B**reakfast, **L**unch et **D**iner)

**Note** : le développé de ce programme (étapes, activités, etc.) est donné à titre indicatif.

Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment et des disponibilités. Nos guides mettent toujours tout en œuvre pour prendre les meilleures décisions et options possibles.

### Petit mot :

Tout voyage qui sort des sentiers battus comporte parfois des événements imprévus (grève, route coupée, fête locale...) ; votre capacité d'adaptation aux conditions locales (transports, nourriture, hébergements, imprévus, aléas climatiques), comme à des événements inattendus sera aussi une clé à la réussite de votre voyage.

Nous comptons sur vous pour avoir un esprit délibérément « positif » et ne jamais oublier votre sens de l'humour.

Nous vous souhaitons un très beau et riche voyage.

### Jour 1 : Aéroport - Djerba (repas —D)

Arrivée à Djerba avant de prendre la route pour le désert en 4 x 4. Préparez-vous à profiter de 6 nuits en tentes dans le désert en pension complète.

### Jours 2 à 6 : Marche dans le désert du Sahara (repas BLD)

Vivez ces quelques jours au rythme du désert :

- Pratiques matinales quotidiennes de Tai Chi au lever du soleil dans les dunes de sable fin.
- Petit déjeuner.
- Stretching de réparation à la marche.
- Marche en conscience silencieuse en lien avec le thème du voyage et le thème de chaque jour.
- Pratiques en solo ou en réciprocité de Stretching pour étirer les muscles et éviter la douleur.
- Préparatifs du Bivouac avec les bédouins: recherche de bois pour le feu, montage des tentes, fabrication du pain et préparatifs du diner.
- Temps libre de sieste, méditation, échanges,...

- Retrouvailles du Groupe pour des Pratiques de Tai Chi et intégration du thème du Jour.
- Pratique de constellation familiale.
- Cercle de paroles, en libre expression de chacun, au coucher du soleil.
- Soirée au coin du feu: préparatifs du repas, chants et danses avec les bédouins, lecture de contes sous les étoiles.
- Diner au coin du feu.

### Jour 7 : Détente et découverte (repas BLD)

Après les pratiques matinales, vous prendrez la 4x 4 pour vous rendre à Matmata, un village troglodyte où vous prendrez votre lunch. Vous vous rendrez ensuite dans la maison d'hôte de charme « Dar Leila » pour une belle nuit confortable avant le retour.

### Jour 8 : Retour au pays

En fonction de votre heure de départ, ransfert à l'aéroport pour votre vol vers votre destination.

## Tarifs et conditions

---

### Prix/pers

- De 2 à 8 voyageurs : **1.550 €**
- Départ garanti dès 6 voyageurs

### Suppléments

- Location éventuelle d'une tente igloo de deux personnes : +- 50,- EUR/tente
- Location éventuelle d'un sac à couchage : 35,- EUR/sac
- Transfert en cas d'arrivée/départ à un autre horaire que les premiers inscrits : à pd 50 €/transfert/pers

### Vols

- Prix selon la date de réservation, la compagnie aérienne et la date du voyage.

### Inclus dans le prix du séjour

- Organisation du séjour – carnet de voyage et carnet de route
- Accueil et transferts de l'aéroport A/R
- Transport en 4X4 avec chauffeur durant tout le voyage
- Guide accompagnateur francophone
- Accompagnement par 2 thérapeutes du centre Ressourcements
- Hébergement : Hôtel, bivouac
- Installation du campement mobile dans le désert
- Pension complète du jour 2 au jour 10
- Programme complet d'activités « Emotion Planet »
- Invitation à prendre part aux activités à caractère relationnel, voyage au cœur de soi
- Pharmacie de groupe (*premiers soins*)
- Taxes hôtelières et taxes de séjour

### EN EXTRA

- Location éventuelle d'une tente igloo de deux personnes : +- 50,- EUR/tente
- Location éventuelle d'un sac à couchage : 35,- EUR/sac

### Non Inclus dans le prix du séjour

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le paragraphe « Inclus » et toute modification du programme durant votre séjour
- Transport à destination : vol national et/ou international, train A/R...
- Compensation carbone de votre vol et de votre voyage (*non obligatoire*)
- Assurances voyage (*fortement recommandée*)

- Visa (*Budget +/- 50 €*)
- Boissons sauf l'eau dans le désert
- Pourboires, en conscience, à partir de 25 €
- Dépenses personnelles

## Contact

---

Découvrez ces pays haut en couleurs, le cœur & les valeurs qui nous animent et les commentaires d'anciens voyageurs.

**Personne de contact pour votre voyage :**



📍 **Gaby**

📞 +32 (0) 496 65 08 83

✉ [gabrielle@emotionplanet.com](mailto:gabrielle@emotionplanet.com)

🌐 [emotionplanet.com](http://emotionplanet.com)

« **Emotion Planet**, le monde n'est jamais loin lorsque ses hommes ne nous sont pas étrangers. »