

Marche et sophrologie dans le désert tunisien



« La différence entre un
rêve et un projet, c'est une
date »

Walt Disney

La Tunisie c'est :

- ❖ 1/3 de la France
- ❖ 30% de désert et 70% de zones montagneuses et plaines fertiles
- ❖ 10 millions d'habitants majoritairement francophones
- ❖ entre **octobre et février** pour des conditions de voyages idéales : 18 à 30° en journée, 5 à 15° la nuit
- ❖ Monnaie : Dinar tunisien (2,5_{DN} = 1€). Vous pourrez échanger vos euros sur place ou faire des retraits en dinars aux distributeurs
- ❖ Pas de décalage horaire en hiver, 1h en été

Plus d'infos sur la situation géopolitique

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/tunisie/>



Quelques informations sur le sud tunisien

Notre arrivée est prévue à Djerba ou à Tozeur (selon les vols)

C'est une région de palmeraies d'où proviennent les célèbres dattes deglet nour

Nous rejoignons le désert en 4x4 où les chameliers locaux expérimentés auront installé le campement non loin de **Douz**, appelée aussi la Porte du Sahara

Pendant la semaine, nous effectuons une boucle d'environ 50 kms (2 à 3h de marche par jour)

Les dromadaires portent nos sacs et le campement

Les moustiques, scorpions et serpents sont peu présents à ces périodes « trop froides »



En 2014, je découvre le désert tunisien et c'est LE choc.

Je vis une semaine de grand ressourcement, de pause et de découverte intérieure. Quelle beauté et quel espace pour me reconnecter à moi-même, prendre du temps, rêver...

Combinant mes années d'expérience en tant qu'agent de voyage et mes compétences de sophrologue, je deviens sophrologue voyageuse.

Je propose des séjours mêlant marche, sophrologie, découvertes culturelles, échanges bienveillants et moments de ressourcements.

Ce petit livret est pour VOUS qui souhaitez vivre l'expérience du désert.

Vous y trouverez toutes les informations utiles à connaître avant de vous inscrire.

Je vous souhaite une belle lecture !



Fanny HALLET

Sophrologue Voyageuse

Après avoir vécu 3 ans en Allemagne après mes études de langues étrangères, j'ai travaillé 8 ans en tant qu'agent de voyage. J'ai beaucoup voyagé (du Mali au Costa Rica en passant par l'Ukraine ou l'Inde).

Titulaire d'un master spécialiste en Sophrologie Caycédienne®, branche de la gestion du stress, ma pratique s'enrichit de Sophrologie Ludique® et d'écoute active.

A mon compte depuis 2011, j'interviens notamment en hôpital, en entreprises, dans des centres sociaux et pour les particuliers.

J'aime aussi le Mind Mapping, les romans policiers et le vélo.

Je suis souvent habillée de façon très colorée car la vie est belle !



La Sophrologie Caycédienne®

C'est une véritable pédagogie du bonheur !

C'est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être

A travers des mouvements, des exercices de respiration, de postures, vous découvrez votre corps et ses sensations, vous apprenez la concentration sur l'ici et maintenant

Son objectif est d'aider à **activer nos attitudes positives** dans la vie quotidienne et de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions

Vous découvrirez également la Sophrologie Ludique®



Si vous aussi, vous...

- ❖ ... appréciez les grands espaces
- ❖ ... aimez marcher
- ❖ ... cherchez des outils utiles à votre bien-être
- ❖ ... souhaitez vous accorder du temps
- ❖ ... aimez faire des découvertes
- ❖ ... avez envie de voyager sans vous occuper de rien



Découvrez les détails du séjour « Marche et Sophrologie dans le désert »

Semaine type



Jour 1

- ❖ Arrivée à Djerba ou Tozeur, accueil par notre guide
- ❖ Trajet en 4×4 jusqu'au désert
- ❖ Arrivée au campement où attendent les chameliers
- ❖ Repas chaud avec les chameliers autour du feu
- ❖ Nuit sous tente ou à la belle étoile

Jour 2 au jour 5 (itinérant dans le désert)

- ❖ Petit-déjeuner
- ❖ Sophrologie
- ❖ Marche (2-3h environ)
- ❖ Installation du nouveau campement
- ❖ Repas froid
- ❖ Temps libre, goûter
- ❖ Sophrologie ludique ou atelier créatif
- ❖ Repas chaud avec les chameliers autour du feu





Maison troglodyte à Matmata

Jour 6

- ❖ Petit-déjeuner, Sophrologie et marche
- ❖ Au revoir aux chameliers
- ❖ Repas froid sur la route
- ❖ Visite d'un lieu typique (hammam, village troglodyte ou palmeraie...)
- ❖ Trajet en 4x4 jusqu'à Djerba ou Tozeur
- ❖ Repas chaud
- ❖ Nuit en hôtel (en chambre double)

Jour 7

- ❖ Petit-déjeuner à l'hôtel
- ❖ Visite culturelle, temps libre selon l'horaire du vol
- ❖ Transfert à l'aéroport
- ❖ Vol pour la France

Le programme est donné à titre indicatif et peut être modifié selon les horaires de vols



Journée type



- ❖ Réveil aux premières lueurs du jour
- ❖ Chacun se prépare et range ses affaires
- ❖ Petit-déjeuner : pain frais cuit sur le sable, thé, café...
- ❖ Atelier de Sophrologie
- ❖ 2-3h de marche, à votre rythme, avec un petit sac à dos
- ❖ Repos pendant que les chameliers installent le campement
- ❖ Repas froid (salade composée, pain cuit sur le sable, thé et fruits)
- ❖ Temps calme (sieste, écriture, lecture...) et moments de ressourcements
- ❖ Collation (jus de fruits, fruits secs), échanges bienveillants
- ❖ Sophrologie ludique ou atelier créatif
- ❖ Repas chaud et veillée autour du feu
- ❖ Nuit à la belle étoile ou sous la tente

Leila Saida (bonne nuit en arabe)

Nous veillons sur vous

Pour un accompagnement **personnalisé**, les séjours se font en petit groupe de **3 à 8 personnes**

Moi, **Fanny**, j'organise les ateliers de sophrologie et les temps d'échanges

Taieb, guide expérimenté, est votre interlocuteur privilégié au sein de l'équipe tunisienne

Les chameliers s'occupent de la logistique : repas, approvisionnement en eau, transport des bagages, installation du camp...

L'équipe tunisienne avec laquelle je travaille en toute confiance depuis plus de 4 ans, est une équipe fixe connaissant parfaitement le désert



Fanny, Taieb, et Mohamed

Les ateliers

Les ateliers ont lieu :

- le matin après le petit-déjeuner
- l'après-midi après la collation

Ils sont pratiques, accessibles à tous et ne nécessitent aucun pré-requis particulier.

Au programme : météo intérieure, centrage, techniques clés en sophro

J'y ajoute une dose de jeu, une pincée de mouvements... pour prendre conscience de vos sensations et les mettre en mots.

Je propose également des ateliers créatifs.



Tourisme responsable



Le séjour est aussi l'occasion de découvrir

- ❖ un écosystème et sa flore spécifique
- ❖ des hommes nomades
- ❖ un pays avec ses traditions
- ❖ des plats typiques tunisiens
- ❖ une autre langue
- ❖ d'autres surprises

Je vous partagerai *la charte du désert* pour connaître les gestes appropriés.

Avant de partir

De votre côté :

- ❖ Vos papiers d'identité sont en règle (carte d'identité ou passeport pour les ressortissants français. Autres nationalités se renseigner auprès des ambassades)
- ❖ Vous connaissez les modalités de prise en charge de votre mutuelle ou assurance si vous avez besoin de soins médicaux
- ❖ Votre médecin autorise la pratique de la marche quotidienne. Aucune vaccination exigée

De notre côté :

- ❖ L'agence Selectour Lille réserve les vols
- ❖ l'agence Star à Douz assure la logistique sur place et l'enregistrement au registre des voyages dans le désert
- ❖ Je vous envoie un dossier pour vous aider dans la préparation de votre séjour
- ❖ Une réunion est organisée pour rencontrer les autres voyageurs
- ❖ Une rencontre festive est prévue après le retour



Le prix comprend

1 390€ si vous réservez 3 mois avant le départ
1 690€ si vous réservez moins de 3 mois

- ❖ Le vol A/R Paris-Djerba, Lesquin-Djerba ou Paris-Tozeur
- ❖ Les transferts aéroport/désert aller-retour en 4x4
- ❖ 7 pensions complètes
- ❖ La randonnée et l'accompagnement par un guide
- ❖ La gestion logistique par les chameliers
- ❖ Les ateliers de sophrologie et l'accompagnement de Fanny
- ❖ Les visites incluses dans le programme

A prévoir :

- ❖ Le pourboire au groupe de chameliers (environ 50€)
- ❖ Les assurances facultatives
- ❖ Les dépenses personnelles
- ❖ L'acheminement à l'aéroport de départ et de retour



Prochains départs

- ❖ 21- 28 octobre 2017
- ❖ 24 février - 3 mars 2018
- ❖ Toussaint 2018
- ❖ Nouvel An 2018

A partir de 3 personnes, un séjour à votre convenance peut être organisé.



Témoignages

« Fanny saches que les effets du séjour se font toujours sentir pour moi...j'ai développé ou retrouvé une capacité à faire des pauses et réintroduire dans mon quotidien ce besoin essentiel de se détendre, de se reposer, de rire ! j'adore ! [..]

J'ai souvent un grand sourire à l'intérieur de moi qui éclaire mes journées, me permets de relativiser les soucis qui se présentent, autrement dit je vais bien!

J'ai le sentiment que j'ai capitalisé du soleil et de la sérénité à l'intérieur de mon être et que c'est maintenant une ressource complètement accessible à tout moment, alors que cette capacité était inactive ou en tous cas tellement enfouie au fond de moi que je n'y avais pas accès !

C'est finalement tellement rare pour moi de passer une semaine complète sous ses augures! ça m'a fait du bien , bien au delà de cette semaine qui rayonne encore dans ma vie aujourd'hui..

Outre le fait que cela avait vraiment du sens pour moi: retrouver mon pouvoir sur ma vie en décidant de partir à l'aventure et à la découverte d'un monde différent »

Elisabeth, décembre 2016



« une semaine extraordinaire de ressourcement intérieur, de slow rythme pour de belles connexions à soi, et à l'immensité et beauté du désert.... »

Véronique, février 2017



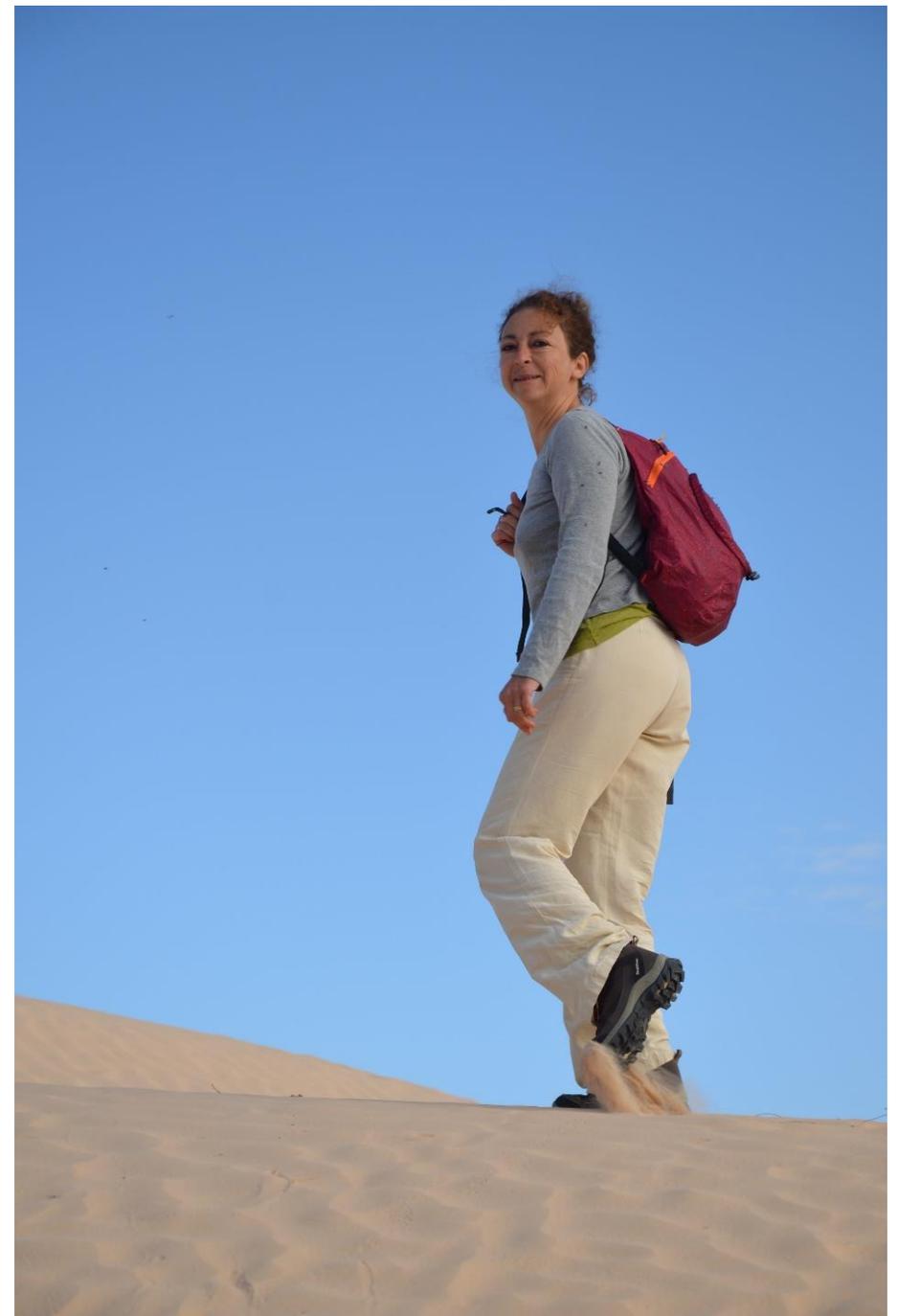
« J'étais curieuse de vivre un temps dans le désert. J'ai répondu à l'appel à un moment de ma vie où le besoin de faire silence s'est fait sentir.

Le bleu du ciel et l'ocre du sable était comme une main tendue, nous invitant à lâcher prise. Le désert est passé par tous mes pores et a éveillé tous mes sens. La notion du temps est devenue secondaire.

Je n'étais pas seule. Les chameliers, Fanny et les compagnons de voyage ont favorisé cet abandon du négatif et de tout ce qui pollue l'unification de notre Etre au quotidien. Je me suis sentie Une avec eux. »

Sophie, Tousaint 2015

Vous pouvez lire la suite de ce témoignage sur mon site.



J'ai rêvé d'être nomade...

Le nomade n'a pas de terre ou de maison en dur, à lui. Sa terre est à tous et à chacun. Il est partout chez lui dès lors qu'il pose sa caravane et sa tente

Il partage son territoire avec les autres sans désir de conquête donc sans lutte, ni guerre.

Chaque jour est un nouveau jour, un départ vers une autre découverte, avec ce nouveau regard, comme si c'était la première fois

Être nomade c'est d'abord prévoir de l'avoine pour les chameaux, de l'eau pour le thé, une tente pour s'abriter. C'est après que l'on pensera à nourrir les hommes avec farine, olives, et dattes.

Ce voyage c'est la prise de conscience que l'on peut vivre avec si peu, sans souffrance. Partir dans le seul but de s'occuper de soi, seulement cela.

Penser aux autres, aller vers eux ce ne sera que plus tard... Pas de soucis matériels ou domestiques, les chameliers veillent sur nous. Notre bien être, notre sécurité, c'est Fanny qui s'en occupe.

L'espace du désert nous renvoie à nous même, pour écouter notre corps, entendre notre respiration, sentir sur notre peau la lumière. C'est aussi se mettre en état d'écoute, de réception de ce qui nous entoure, pour admirer et s'émerveiller de cette beauté dépouillée.

Agnès, octobre 2015



Pour inscription et information



Contactez-moi pour

- un entretien téléphonique ou par skype
- assister à la soirée d'information
- obtenir la fiche d'inscription



07 77 26 14 34

fanny.sophrologie@free.fr

www.cabinet-sophrologie-lille.fr

 Fanny Hallet sophrologue caycédienne

Maintenant un avant-goût
en photos

























Au revoir
et à bientôt



07 77 26 14 34 fanny.sophrologie@free.fr www.cabinet-sophrologie-lille.fr

