

*Séjour découverte  
“ Va vers toi-même ”  
dans le désert tunisien*



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 puis de sophrologue, je deviens sophrologue voyageuse.

Je vous ai préparé ce document complet pour TOI qui sent l'appel du désert

Tu y trouveras toutes les informations utiles avant de t'inscrire.

Belle lecture !



N'hésite pas à revenir vers moi s'il te reste des questions...





## *La Tunisie c'est*

- ❖ en superficie 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** les températures oscillent entre 18 à 30° en journée et entre 5 à 15° la nuit
- ❖ Monnaie : Dinar tunisien (2,5<sub>DN</sub> = 1€ ). Vous pourrez échanger vos euros sur place ou faire des retraits en dinars aux distributeurs locaux. Pas de commande de devis possible en France.
- ❖ 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 noir

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 »





## *Si TOI aussi, tu...*

- ❖ ... as envie de grands espaces
- ❖ ... aimes marcher (sans forcément faire de la rando)
- ❖ ... cherches des outils utiles à votre bien-être
- ❖ ... souhaitez t'accorder du temps
- ❖ ... aimes les découvertes
- ❖ ... as envie de voyager sans t'occuper de rien



# *Découvrons maintenant*

le déroulé de la semaine

l'équipe

les modalités avant de partir

le budget

les photos du désert

mes coordonnées



# *Le Déroulé d'une semaine dans le désert*

## **Jour 1**

- ❖ Arrivée à Djerba ou Tozeur (vol non inclus)
- ❖ Trajet en 4x4 jusqu'au désert
- ❖ Installation et repas autour du feu
- ❖ Nuit sous tente ou à la belle étoile

## **Jour 2 au jour 5 (itinérant dans le désert)**

- ❖ Petit-déjeuner
- ❖ Atelier du matin et marche
- ❖ repas au nouveau campement
- ❖ Temps libre puis atelier de fin de journée
- ❖ Repas autour du feu







## **Jour 6**

- ❖ Petit-déjeuner, Sophrologie et dernière marche
- ❖ Visite d'un lieu typique
- ❖ Trajet en 4×4 jusqu'à Djerba ou Tozeur
- ❖ Repas chaud
- ❖ Nuit en hôtel (en chambre double) ou vol selon horaire

## **Jour 7**

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

*Le programme est donné à titre indicatif*



## *Nous veillons sur vous*

Pour un accompagnement **personnalisé**, les séjours se font en petit groupe de **6 à 8 personnes**

Moi, **Fanny**, j'organise les ateliers et les temps d'échanges et suis là pour vous en permanence

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

**Mohamed** est notre chef cuisinier et régale nos papilles chaque jour. Il est aussi excellent musicien.

**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 6 ans, est une équipe fixe connaissant parfaitement le désert**



*Fanny, Taieb, et Mohamed*

## *Avant de partir*

- ❖ Vos papiers d'identité sont en règle (carte d'identité ou passeport pour les ressortissants français)
- ❖ 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. a ce jour vaccination covid conseillée mais non obligatoire.
- ❖ L'agence Selectour Lille peut réserver 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 à partir de septembre des @ pour vous aider dans la préparation de votre séjour
- ❖ Une rencontre avec les autres voyageurs est prévue (si votre situation géographique le permet) avant un départ
- ❖ Une rencontre festive est prévue après le retour





## *Budget à prévoir : 1000€ + vol*

- ❖ **450€ à payer sur place** à l'agence tunisienne pour :
  - ❖ 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 visites incluses dans le programme
- ❖ **550€ pour l'accompagnement de Fanny** + préparation avant + suivi après séjour
- ❖ Le vol A/R Paris-Djerba ou Paris-Tozeur : **de 50 à 400€ selon la saison**. En moyenne 250€

### En option:

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



# *La différence entre un rêve et un projet, c'est une date*

*Walt Disney*

- ❖ Prochains séjours :
- ❖ 22-29 octobre 2022
- ❖ octobre 2023





## 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 permet 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**



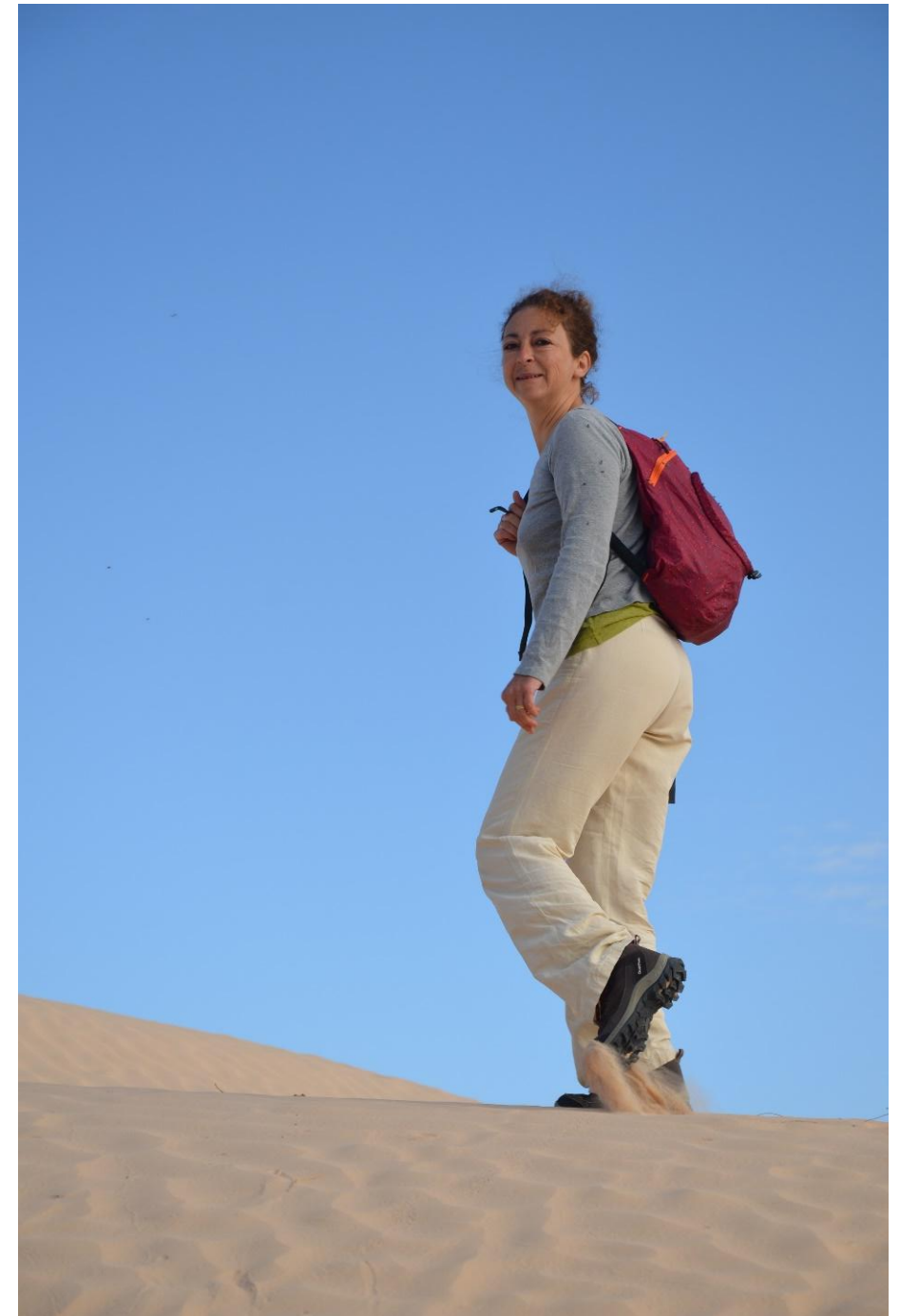
« J'étais curieuse de vivre un temps dans le désert. J'ai répondu à l'appel à un moment de ma vie où le besoin de faire silence s'est fait sentir.

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, 2017**



*Pour vous inscrire contactez moi pour*



- un entretien téléphonique ou par skype
- obtenir la fiche d'inscription



07 77 26 14 34

[fanny.sophrologie@free.fr](mailto:fanny.sophrologie@free.fr)

[www.cabinet-sophrologie-lille.fr](http://www.cabinet-sophrologie-lille.fr)



Fanny Hallet sophrologue caycédienne



*Maintenant un avant-goût  
en photos*



























*A bientôt*



 **Fanny  
Hallet**

**Sophrologue  
Voyageuse**

fanny.sophrologie@gmail.com

07 77 26 14 34

www.cabinet-sophrologie-lille.fr