

Retraite Terre et Ciel

**Randonnée chamelière
dans le désert tunisien du 14 au 21 février 2027**

Unir la Terre et le Ciel en soi, dans son cœur.

Une invitation à retrouver son **ancrage** tout en ouvrant son **espace intérieur à une dimension plus vaste**, avec une alternance de **marche matinale** et de **cercle de reliance** ♥ **présence** l'après-midi.

La Terre nous ramène au corps, à l'incarnation, à l'instant présent, à notre dimension humaine.

Le Ciel nous ouvre à la conscience, à l'intuition, au subtil, à notre dimension divine.

Et entre les deux... le Cœur.

Une retraite pour lâcher le contrôle, écouter sa voix intérieure, échanger, retrouver la joie de son enfant intérieur.

Avec Stéphanie Lauron, médium, canal et cœur de Lumière



Mon propre chemin spirituel, mes expériences d'ouverture du cœur et de Présence, ainsi que mon expérience d'accompagnement holistique nourrissent aujourd'hui ma manière de créer et d'animer ces espaces.

Mon intention est de créer un cadre sécurisant, bienveillant et ouvert pour que tu puisses avancer sur ton propre chemin.

A travers mon canal et mon cœur, se diffusent des fréquences au service de ton évolution vers ta propre sagesse, via des libérations, guérisons, activations, transmissions de codes énergétiques... Cela a lieu lors des cercles de reliance et de présence.

C'est ainsi que je les nomme.

Reliance entre nos cœurs,

Enraciné dans la terre et connecté à l'univers via chacun de notre canal,

Reliance à ce qui nous entoure, les éléments,

Aux mondes subtils.

Et lors de ces cercles de reliance ♥ présence, je suis guidée pour proposer ce qui est juste en l'instant pour l'ensemble du groupe.

Ainsi, selon les retraites et les groupes, différentes pratiques peuvent trouver leur place : soins énergétiques, canalisation, cercles de parole, transmissions, soins thérapeutiques et des surprises...

☎ 07.70.3103.37

✉ stephanie.lauron40@gmail.com

Site Internet : <https://www.stephanielauron.com/>

Prix : 1498 € hors vol

Billet d'avion à destination de Djerba, au départ de Toulouse, Nantes, Lyon, Paris ou Marseille.

Dès que le groupe sera confirmé, à savoir 5 personnes inscrites, nous vous donnerons le feu vert pour réserver votre vol (ou si vous préférez, nous pourrions le réserver pour vous).

Pour vous inscrire, merci de nous retourner le bulletin d'inscription complété, accompagné de l'acompte.

Attention : pour voyager en Tunisie, il faut un passeport valide au moins 3 mois après la date de retour.

Randonnée dans le désert tunisien



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.

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.

Niveau Facile

Environ 3 heures de marche par jour (le matin). Randonnée chamelière accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé. L'après-midi est consacré aux cercles de reliance ♡ présence.

Au fil des jours...

Jour 1

Vol sur Djerba. Nuit en hôtel en chambre twin (ou triple selon la composition du groupe).

Jours 2 à 6

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.

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.

5 nuits en bivouac.

Jour 7

Le jour 7, après un dernier petit déjeuner en compagnie des chameliers, retour sur Douz.

Balade au souk : sédentaires et nomades se retrouvent sous les arcades qui entourent la place du marché. Vous découvrirez mille trésors dans les nombreuses échoppes : babouches sahariennes, jolis foulards, poteries multicolores, vêtements fluides, dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées... puis transfert à Djerba.

Nuit en hôtel à Djerba en chambre twin (ou triple selon la composition du groupe).

Jour 8

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'imprévu (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 entre 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. 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 en chambre twin (ou triple selon la composition du groupe), 5 nuits en bivouac (matelas fournis) à la belle étoile, le plus grandiose des palaces ! Quelques tentes igloo de 2/3 personnes sont disponibles. Et vous pouvez aussi en apporter une : 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 tamaris, l'arbre roi du désert, qui procure une fraîcheur inespérée... ou sous une couverture tendue entre 4 bâtons si le tamaris 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 un billet d'avion à destination de Djerba.

Dès que le groupe sera confirmé, à savoir 5 personnes inscrites, nous vous donnerons le feu vert pour réserver votre vol (ou si vous préférez, nous pourrions le réserver pour vous).

Groupe

Il est constitué d'un minimum de 5 participants et maximum 8 participants.

Prix

Le prix est établi sur la base d'un groupe de 5 personnes minimum.

Sont compris dans le prix :

- Tous les transferts en Tunisie
- Voyage et hébergement, en pension complète, du repas de midi du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 8
- Accompagnement par Stéphanie Lauron

Non compris dans le prix :

- Vol à destination de Djerba
- Éventuels repas de midi du jour 1 et du jour 8
- Boissons au restaurant (si restaurant il y a !)
- 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 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 ou un village, mais pas si vous êtes dans le désert !

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** : environ 40 € par semaine et par participant, à répartir entre les chameliers avec l'aide de votre accompagnatrice.

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

Pour voyager en Tunisie, il vous faut un **passport valide au moins 3 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.

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, 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 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 !).

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

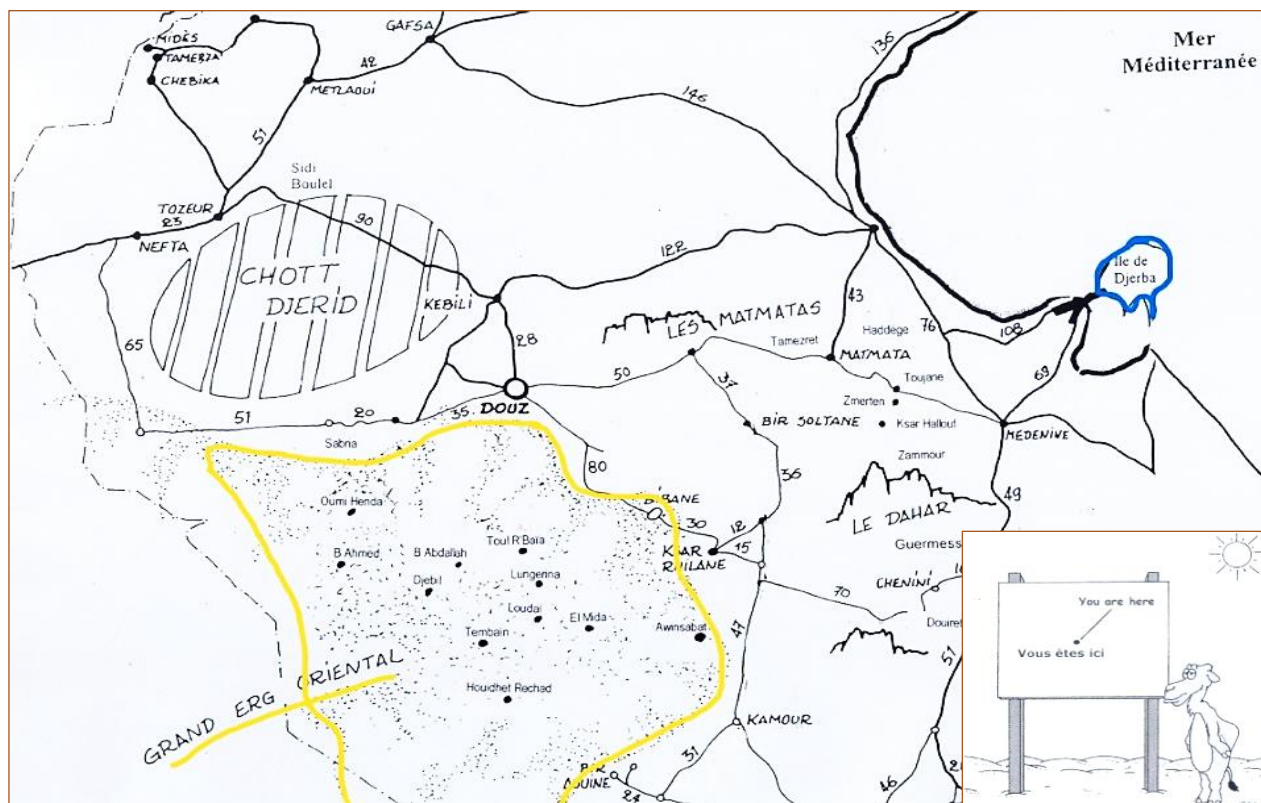
L'unité monétaire est le dinar tunisien (qui se divise en 1000 millimes).

1 € = 3,4 TND ou 10 TND = 3 € (cours septembre 2026).

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

L'Ami du Vent est une marque commercialisée et exploitée par Point-Afrique Voyages - Immatriculation Atout France IM007180003