

# Désert...

Désert vide ?

... ou plein de vie... ?

**A découvrir !**



Animées par Christine Gelders

Saison 2009 - 2010

- Du 24 au 31 octobre 2009
- Du 20 au 27 mars 2010

## Au programme

Après quelques heures de 4 x 4 au départ de Djerba, six jours d'immersion dans la lumière et le silence du désert, à parcourir à pied, à son rythme, aux côtés des chameaux qui portent les bagages.

Six jours pour se centrer sur l'essentiel : occasion de faire un cheminement personnel, d'aller à sa propre rencontre... et de se (re)trouver.

### Comment ?

Par la marche, les textes, la méditation et la respiration, le travail sur le corps (détente, recentrage, ancrage), les moments de silence et de solitude, les partages en groupe, les sons (énergétisation, mantras...), le chant polyphonique... et la beauté du désert.

*« Dieu a créé des pays pleins d'eau pour y vivre, et des déserts pour que les hommes y découvrent leur âme. »*

*Proverbe touareg*

## Horaire - Type \*

- Lever aux premières lueurs du soleil
- Rangement
- Déjeuner
- Temps d'intériorité en groupe
- Marche (trois à quatre heures, avec pause, souvent en silence)
- Arrivée, installation du campement
- Dîner et temps libre
- Animation
- Méditation au soleil couchant
- Souper
- Veillée autour du feu avec les chameliers
- Nuit sous tente ou à la belle étoile

\* Il ne s'agit pas ici d'horaire « à la carte » : la participation à l'entièreté des activités est demandée.

... Pour vous accompagner :

## **Christine GELDERS...**

Une femme passionnée par le travail de la voix, chemin vers un mieux-être.

Auteur, compositeur et interprète, formée au chant notamment par Ania Scher (Paris), elle a développé une pédagogie du chant basée sur la confiance dans les potentialités de chacun et le respect de ses limites actuelles.

Elle donne des cours de chant, dirige des chorales et anime des sessions de cheminement par la marche et le travail de la voix en Belgique, au Luxembourg et dans le désert tunisien.

... Pour guider vos pas et assurer le bien-être et la sécurité de chacun :

## **Ammar BEN SALEM...**

Ce bédouin, habitant à deux pas du désert, parlant français, aime partager sa passion pour le désert, sa nature et ses habitants.

Homme d'écoute et d'intuition, il s'adapte aux souhaits et aux besoins du groupe (itinéraire, difficulté de la marche, nourriture, ...) et s'entoure de chameliers compétents et attentifs à chacun

## Pratiquement

### Inscriptions :

Seuls de petits groupes permettant de profiter pleinement de l'expérience du désert, les places sont limitées. Inscrivez-vous le plus tôt possible.

### P.A.F :

960 €, tout compris, depuis Zaventem (Bruxelles), à l'exception des repas et des boissons pendant le trajet entre l'aéroport de Djerba et le désert. Le prix est garanti jusqu'à 10 semaines avant le départ. Après cette date, il pourrait être revu à la hausse selon les tarifs des billets d'avion. L'inscription est définitive dès la réception de l'acompte de 350 €. En cas d'annulation, l'acompte reste dû.

### Renseignements :

Une séance d'information pour les personnes inscrites aura lieu environ 4 semaines avant le départ.

Le petit prince disait :

*« J'ai toujours aimé le désert. On s'assoit sur une dune. On ne voit rien. On n'entend rien. Et cependant quelque chose rayonne en silence »*

A. de Saint-Exupéry

Vous avez envie de découvrir le désert tunisien - et ses environs- dans un voyage « à la carte » ?

Formez un petit groupe, définissez vos objectifs : dates et durée du séjour, longueur des marches, curiosités à découvrir (oasis, maisons troglodytes, musée du folklore, marabouts, puits, ...), présence ou non d'une animation...

Ammar Ben Salem se fera un plaisir de vous accompagner.

Contacts : 02/784 28 30

### Pour en savoir plus :

Christine Gelders

Rue Général Henry, 115

B-1040 Bruxelles

02/784.28.30

christinegelders@gmail.com