



Rando-PCI animée par Anne-Cécile Annet

Voyage à cœur ouvert...

bienveillance avec soi et les autres

du samedi 31 mars au samedi 7 avril 2018

Notre objectif, en proposant ce cette randonnée aux praticiens péceïstes est d'enrichir leur pratique, notamment grâce aux spécificités de l'approche de l'empathie qu'à richement développée la CNV, mais surtout par son volet « auto-empathie » qui nous invite à nous clarifier afin de prendre responsabilité de nos besoins et en prendre soin pour honorer notre vitalité de manière libre et joyeuse. Dans le désert, c'est indispensable !!

Prendre soin de nos besoins, oser faire des demandes en lien avec nos besoins profonds), seront des voies royales pour « compléter notre courbe » et aller vers plus d'intensité, de clarté, de vulnérabilité, d'intimité, ... d'expansion, quoi ! Délimiter nos frontières dans cet espace immense et où nous serons confinés, cependant sera un atout majeur. Tout est fait pour pouvoir exploité les outils de la PCI en groupe dans un endroit sans repère pour la plupart d'entre nous.

Cette démarche est plus qu'un processus ou un langage, c'est une invitation constante à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous cherchons et qui nous fait du bien.



Licenciée agrégée en Communications Sociales, formée en gestion de conflits (Université de Paix), certifiée en Communication Non Violente (CNVC-USA, Marshall Rosenberg) et en Psychologie Corporelle Intégrée (PCI, Jack Rosenberg), je partage mon temps entre la formation d'adultes, la supervision d'équipes et l'accompagnement individuel. Mon souci primordial est d'accueillir chacun en profondeur, au cœur de son vécu quel qu'il soit. **Tél : 00 32 (0)497 022 344 - 00 32 (0)81 21 62 43 - annet.ac@belgacom.net**

Voyage à cœur ouvert : la bienveillance sera notre mot magique.



Chaque jour, je vous proposerai un temps "guidé" sur un chemin plus intérieur, plus personnel ; je vous accompagnerai dans ces moments privilégiés, source d'une expérience inoubliable. Je mettrai au service de chacun ma bienveillance, mon respect et mon expérience du désert et des univers intérieurs. Mon rire et mon humanité aussi.

Prix de la randonnée chamelière avec Désert Lumière et du stage avec Anne-Cécile Annet : 1065 €

Compris dans le prix : stage sur la bienveillance avec Anne-Cécile, transfert A/R en 4x4 de l'aéroport de Djerba au désert, 1 (ou 2) nuits en hôtel en chambre double ou triple et 5 ou 6 nuits en bivouac, tous les repas, accompagnement de la randonnée par une équipe de chameliers, telle que décrite.

Non compris dans le prix : billet d'avion à destination de Djerba (merci de contacter Anne-Cécile pour connaître les vols que vous devez réserver), assurance maladie rapatriement et assurance responsabilité civile OBLIGATOIRES, boissons des 2 repas au restaurant, pourboire (facultatif) aux chauffeurs et à l'équipe locale tunisienne.

Randonnée Douceur des dunes

Une randonnée chamelière est une marche sans sac à dos. Les dromadaires transportent tout.

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.

Merveilleuse terre de contrastes et véritable carrefour de civilisations, la Tunisie est depuis toujours une terre de rencontres et d'envoûtement car il est difficile de résister à la gentillesse de son peuple, à la fraîcheur bienfaisante des oasis, au silence du désert et à la magie... bleue de son ciel... or de son sable ! **Terre d'accueil sereine et généreuse**, le Grand Sud dévoile aux flâneurs de vent, dans une douceur à la fois africaine et arabe, ses paysages puissants d'une étonnante diversité. **Douz**, l'oasis sentinelle qui s'assoupit aux heures les plus chaudes, est posée au bord du **Grand Erg Oriental** qui couvre le tiers du territoire. Jusqu'au XVe siècle, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierreries, or.



Au fil des jours...

J1. Vol sur Djerba. Selon l'heure d'arrivée, nuit en hôtel à Djerba en chambre double ou transfert à Douz et nuit en hôtel à Douz ou, plus probablement, nuit directement en bivouac dans le désert !

J2. Si logement à Djerba, Transfert vers **Douz** en mini-bus, puis Transfert en 4x4 à travers une vaste steppe avant d'atteindre le **Grand Erg Oriental** pour rejoindre notre équipe chamelière près des belles dunes du massif de **Djebil**.

J3 à 7. Belle itinérance dans l'océan de dunes avec en point de mire la colline sacrée de **Tembaïn**, lieu de légendes. Eclairés par une belle lumière si particulière au Sahara, nous avancerons sur des chemins de sable au rythme des chameaux. Nous apprivoiserons le silence, la magie du désert, les éléments de

la nature dont l'immatérialité se métamorphose, dans ces territoires vierges, en une présence quasi-palpable. Tout un temps de beauté pour porter nos pas confiants vers l'infini de nos paysages intérieurs... et des paysages extérieurs ! Dunes, dunes, dunes qui nous modèlent tant par la puissance des lieux, le silence et le vent, que par la simple présence majestueuse des chameliers.

Dans un temps en suspens, tout s'ouvrira à nos yeux et notre cœur émerveillés : les hautes dunes de sable ocre, le vent qui murmure ses secrets, l'ombre apaisante du tamari, le coucher de lune et l'aube claire, l'horizon empourpré et le soir autour du feu de bois, sous les milliers d'étoiles du ciel saharien, flûte et chants, rires et complicité... et nos silences qui se parlent d'âme à âme tandis que la petite théière chante à gorge brûlante la mélodie de l'hospitalité. Le 7^e jour, nous aimerions qu'il ne finisse jamais... ne plus nous arrêter, prolonger ce périple de sable indéfiniment ! Nous quittons nos amis chameliers, le cœur nourri de joies simples et d'une paix inépuisable. Retour vers Douz. Derniers achats : dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées... puis transfert dans l'après-midi à Djerba. Nuit en hôtel à Djerba en chambre double ou triple.



J8. Vol retour vers Bruxelles, au petit matin, selon les horaires.

Au quotidien

Repas. Petit-déjeuner classique. Salade composée le midi ou plat chaud. Le soir, cuisine chaude locale avec plat principal et dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal ! Nourriture essentiellement végétarienne. **Couchage.** 1 ou 2 nuits en hôtel en chambre double ou triple, 5 ou 6 nuits en bivouac (matelas fournis) à la belle étoile, le plus grandiose des palaces ! Une tente berbère ouverte est présente sur chaque randonnée. Pour ceux qui souhaitent plus de confort, vous pouvez apporter une petite tente igloo. **Toilette.** Les dromadaires transportent toute l'eau de la semaine pour la boisson et la cuisine. Les lingettes sont géniales pour la toilette ! **Habillement et équipement divers.** Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. Chaussures de marche (déjà utilisées !) 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 !) de maximum 20 kg (avec la compagnie régulière Tunisair) et un petit sac à dos pour la journée.

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, ...). Moment en groupe pour accueillir ce qui est là, se préparer à la bienveillance. 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 de bergers, une fleur solitaire, un bébé chameau qui trotte près de sa maman, la surprise d'une source ! Pieds ailés ou fatigués, chacun chemine

à son rythme et le « petit temps » s'estompé 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. Pause de mi-journée ! Ramassage du bois et pluche de légumes pour les courageux. Farniente pour les autres... avant de se régaler d'une méga-salade composée ou d'un plat chaud pour le midi. Ensuite, arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste à l'ombre d'un tamari, l'arbre roi du désert, qui procure une fraîcheur inespérée... ou sous une couverture tendue entre 4 bâtons si le tamari n'est pas au rendez-vous ! Avant de se remettre en route, temps de partage et d'expression pour ceux qui le souhaitent avant de reprendre la marche de l'après-midi. Puis, 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. nous nous posons, choisissons avec soin la dune où dormir, ou optons pour une balade solitaire au coucher de soleil flamboyant et murmures de vent,... et nous retrouvons pour un atelier du soir en groupe. Ensuite, autour du feu, fête culinaire avec tous les délices du désert : chorba, couscous, dattes. Avant la veillée, 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 tambours et instants d'éternité. Morphée nous accueille pour une nuit de quiétude dans les bras de la lune ou sous la tente berbère.

Voyage

Vol et formalités administratives. Vol sur Djerba.

Contactez Anne-Cécile pour connaître les vols que vous devez réserver.

Important : le nom noté sur le bulletin d'inscription **DOIT** être inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport.

Pour les voyageurs français, belges et suisses : **PASSEPORT D'UNE VALIDITE COUVRANT LA DUREE DU SEJOUR.**

Pour les autres nationalités : passeport d'une validité couvrant la durée du séjour. **S'adresser aux ambassades ou consulats compétents.**

Formalités sanitaires. Aucune vaccination n'est obligatoire. Il est conseillé d'être à jour pour les vaccinations classiques.

Informations pratiques

Qu'est-ce qu'une rando-atelier ? C'est une randonnée chamelière, donc une marche (à ne pas confondre avec la *méharée* où chacun monte sur un chameau) qui prévoit du temps pour la pratique d'ateliers quotidiens. Nous marchons en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages et le matériel collectif (+ « chameau taxi » parfois disponible en cas de fatigue).

Niveau moyen. Environ 4h à 4h30 de marche par jour. Randonnée accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne condition physique.

Climat. Le désert est « praticable » d'octobre à avril. **Pour + d'infos météo :** www.lachainemeteo.com (regarder la météo à Douz).

Langue officielle. L'arabe. La plupart des Tunisiens parlent le français.

Monnaie et change. Unité monétaire : dinar tunisien. 1 € = 2,90 DT ou 1 DT = 0,34 € (cours été 2017).





Bulletin d'inscription Désert Lumière

**Randonnée chamelière en Tunisie avec Anne-Cécile Annet
du samedi 31 mars au samedi 7 avril 2018**

à retourner par mail à annet.ac@belgacom.net ET à info@desertlumiere.com
ou par courrier à Anne Cécile Annet - Rue de Montigny 30, B - 5380 Forville, Belgique

Coordonnées du 1^{er} participant

Nom Prénom.....
Sexe.....
Adresse.....
.....
Code postal..... Ville / Pays.....
Tél. privé..... Tél. prof.....
Portable..... Fax.....
E-mail.....

Formalités de police A NOUS COMMUNIQUER DÈS QUE POSSIBLE

Date de naissance..... Lieu de naissance.....
Nationalité..... Profession.....
N° de **PASSEPORT**.....
Date d'expiration - - / - - / - - - -

Coordonnées du 2^e participant

Nom Prénom.....
Sexe.....
Adresse.....
.....
Code postal..... Ville / Pays.....
Tél. privé..... Tél. prof.....
Portable..... Fax.....
E-mail.....

Formalités de police A NOUS COMMUNIQUER DÈS QUE POSSIBLE

Date de naissance..... Lieu de naissance.....
Nationalité..... Profession.....
N° de **PASSEPORT**.....
Date d'expiration - - / - - / - - - -

Responsabilité civile individuelle OBLIGATOIRE

Préciser le nom de la compagnie d'assurances, ses coordonnées téléphoniques et votre numéro de police d'assurance :
.....

Assurance maladie-rapatriement OBLIGATOIRE

Chaque client doit obligatoirement souscrire une assurance maladie-rapatriement auprès d'une compagnie d'assurances spécialisée en la matière (Mondial Assistance, Europ Assistance, etc). Les justificatifs de cette assurance sont à fournir à l'inscription ou par mail dans un second temps.

Nom de la compagnie d'assurance, coordonnées et numéro de police d'assurance :
.....

Prix de la randonnée chamelière avec Désert Lumière et du stage avec Anne-Cécile Annet : 1065 € (+ 100 euros si inscription après le 15 décembre 2017)

Mode de règlement

Par virement bancaire, TOUS FRAIS BANCAIRES A VOTRE CHARGE, sur les comptes ci-dessous en précisant "Séjour Anne-Cécile Annet"
Montant de l'acompte à verser à l'inscription à Invitation à Communiquer : 635 € (si inscription avant le 15/12) + 100 € après cette date

Titulaire du compte : Anne-Cécile Annet

IBAN : BE86 001 7816234 50

BIC : GEBABEBB

Montant du solde à verser pour le 25 février Désert Lumière : 430 €

Titulaire du compte : Elisabeth Matz-Verret

IBAN : FR76 3000 3024 5300 0504 6270 396

BIC : SOGEFRPP

Lettre de prise en charge personnelle

« J'ai pris connaissance des conditions générales et particulières de vente de Désert Lumière figurant au dos de ce bulletin et des informations détaillées de la fiche relatives au séjour auquel je m'inscris et j'en accepte totalement les modalités de participation.

Je déclare être en bonne santé et informer Désert Lumière de tout problème physique me concernant.

Je suis pleinement conscient des risques inhérents à ce type de voyages (dus notamment à l'isolement, à l'éloignement des centres médicaux...) et je m'engage à ne pas en reporter la responsabilité sur Désert Lumière et ses représentants. Ceci tient lieu de décharge, valable pour la ou les clients figurant sur ce bulletin d'inscription et pour leurs ayants droits et membres de leurs familles ».

Date - - / - - / - - - -

Signature, précédée de la mention *Lu et approuvé*

Désert Lumière

BP 196 - Avenue Mohamed Merzougui - 4260 Douz - Tunisie

Tél (+216).25.474.431 - Fax (+216).75.474.432 - info@desertlumiere.com - www.desertlumiere.com

Agence de voyages de catégorie A - Sarl au capital de 100.000 DT - TVA : 1005649/S/A/M/000

RC : B 2342992007 - CD 828912G - Responsabilité Civile Professionnelle : 081 0 07431/8

Conditions de vente Désert Lumière

Prix

Le client reconnaît expressément avoir pris connaissance des informations relatives au séjour, grâce à la fiche intitulée « *Voyage à cœur ouvert... bienveillance avec soi et les autres* » qui leur a été adressée.

Le prix de 430 € correspondant à la somme à verser à Désert Lumière inclut l'accueil à l'aéroport de Djerba, 1 ou 2 nuits en hôtel en chambre double, 5 ou 6 nuits en bivouac, tous les trajets en 4x4, les repas du repas du soir du 26 mars au petit déjeuner du 2 avril, le circuit tel que décrit sur la fiche et nos frais de gestion.

Ne sont pas compris dans ce prix : le billet d'avion à destination de Djerba, les boissons au restaurant, le pourboire facultatif à l'équipe locale tunisienne, **l'assurance maladie-rapatriement que chacun doit souscrire individuellement** (s'il n'en possède pas déjà une) auprès d'un organisme d'assurance.

Règlement

Voir au recto de ce document.

Responsabilité civile

Conformément à la législation qui régit notre profession, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle.

Toutefois, nous ne saurions nous substituer à la **responsabilité civile individuelle dont chaque client doit être titulaire**. **Il est indispensable que vous possédiez une garantie multirisque individuelle et que vous nous communiquiez sur ce bulletin le nom de votre compagnie d'assurance, ses coordonnées et votre numéro de police d'assurance.**

Assurance maladie-rapatriement

Il est obligatoire que chaque client souscrive une assurance maladie-rapatriement auprès d'une compagnie d'assurance spécialisée en la matière, telle Europ Assistance, Mondial Assistance, etc (beaucoup bénéficient déjà de ce type d'assurance de manière permanente via leur carte bancaire ou leur assurance personnelle). Les coordonnées de cette assurance sont à fournir à *Désert Lumière*. Voir au verso.

Annulation

Toute annulation devra être communiquée par mail à info@desertlumiere.com en demandant un accusé de réception.

- De l'inscription jusqu'à 31 jours avant la date d'arrivée, il sera perçu 50 € par personne de frais de dossier.
- De 30 à 10 jours avant la date d'arrivée, il sera retenu 50 % du montant total du forfait.
- De 9 jours à la date d'arrivée, il sera retenu la totalité du montant total du forfait.

Particularité de nos voyages

Vu le caractère particulier de nos voyages, nous ne pouvons être tenus pour responsables et redevables d'aucune indemnité, en cas de modification d'itinéraires prévus, avant le départ ou pendant le circuit, en particulier si ces modifications proviennent d'événements imprévus, météorologiques ou de circonstances impérieuses, impliquant la sécurité des voyageurs. Chaque client doit se conformer aux conseils et consignes donnés par le guide local. Nous ne pouvons être tenus pour responsables des incidents, accidents ou dommages corporels qui pourraient résulter d'une initiative personnelle imprudente ou d'une inaptitude aux conditions du voyage.

Il est recommandé à chacun de demander conseil à son médecin avant de s'engager.

Prestataires de services

En cas de modifications de jours de voyages ou d'horaires de vol par la compagnie aérienne choisie par les clients et qui entraîneraient des frais supplémentaires, une participation aux frais réels occasionnés sera demandée aux clients.

Modifications du programme

Désert Lumière agissant en qualité d'intermédiaire entre le client et les hôtels ne saurait être confondu avec ces derniers qui, en tout état de cause, conservent leur responsabilité propre. Si nous nous trouvions dans l'impossibilité de fournir une partie des engagements prévus, nous ferions tout notre possible pour les remplacer par des prestations équivalentes. Nous pouvons être amenés, lorsque les circonstances nous y contraignent, à substituer un moyen de transport à un autre, un hôtel à un autre, prendre un itinéraire différent ou annuler certaines excursions, sans que ces modifications exceptionnelles donnent lieu à une quelconque indemnisation. Le client ne pourra les refuser sans motifs valables.

Formalités d'entrée en Tunisie

Chaque client a la responsabilité de se plier aux formalités de police.

Pour les voyageurs suisses, belges et français : passeport d'une validité couvrant la durée du séjour.

Pour les autres nationalités.

S'adresser aux ambassades ou consulats compétents.

Litiges

En cas de litige, seul le tribunal de commerce de Gabès est compétent. Toute réclamation relative au voyage doit être adressée à **Désert Lumière** par lettre recommandée avec AR dans un délai d'un mois après la date du retour.

Désert Lumière

BP 196 - Avenue Mohamed Merzougui - 4260 Douz - Tunisie

Tél (+216).25.474.431 - Fax (+216).75.474.432 - info@desertlumiere.com - www.desertlumiere.com

Agence de voyages de catégorie A - Sarl au capital de 100.000 DT - TVA : 1005649/S/A/M/000

RC : B 2342992007 - CD 828912G - Responsabilité Civile Professionnelle : 081 0 07431/8