

## Stage avec Brigitte Hendricks « Le Sahara Initiatique pour de nouveaux horizons »

### Randonnée chamelière dans le désert tunisien Du samedi 08 au dimanche 16 mars 2025

**Ce stage s'adresse à des personnes en quête de silence,  
de magie et de spiritualité.**

**S'inscrire tôt, c'est se donner les chances d'un billet d'avion à prix raisonnable !**  
(en date du 15 décembre 2024, le billet d'avion au départ de Paris est à 270 €)

Prêts à vous immerger au cœur de la magie du désert pour une aventure riche en découverte d'authenticité, de partages et d'initiations ?

Ce parcours initiatique que nous avons élaboré va vous permettre de vous ressourcer, de retrouver l'équilibre sur les différents plans de votre être et d'activer l'alliance avec votre dimension d'âme.

Vous allez cheminer dans le silence du désert pour une exploration intérieure.  
La puissance de ces espaces sahariens est propice à redéfinir notre essentiel et à nous régénérer.

Vous bénéficierez de l'accompagnement et de l'enseignement de Brigitte Hendricks, par des pratiques au quotidien et tout au long de votre parcours.

Un **séjour hors du temps** propice à la méditation, au retour à soi et à la transformation intérieure.

#### **Brigitte Hendricks**

Consultante en épanouissement personnel et coach en hygiène de vie et d'éveil psychocorporel énergétique, formée à la Médecine Traditionnelle Chinoise, à la Méditation, au Chamanisme, aux soins issus de la Tradition Essénienne, au Yoga Tibétain, Brigitte accompagne des Voyages Initiatiques. Elle enseigne des méthodes d'éveil et propose des outils concrets psychocorporels énergétiques de bien-être et spirituels à utiliser sur le terrain de la vie pour répondre de manière équilibrée à des besoins essentiels sur le plan physique, émotionnel/mental et spirituel.

**Brigitte** est née en terre d'Afrique du Nord, en Algérie, et y a vécu jusqu'à son adolescence. Toute petite, elle est tombée sous le charme de ces grands espaces sahariens créateurs de sérénité et d'absolu. Le chant du désert est, et reste encore, vivant au cœur de ses cellules. Cet espace magique et empreint de sagesse éternelle représente à ses yeux, une source absolue pour tous les plans de l'être. Ces paysages sahariens surnaturels unis à la voûte céleste nous touchent par leur sagesse et leur profondeur spirituelle. Depuis plus de 13 ans elle accompagne des groupes dans ces espaces riches en intensité vibratoire et en enseignement intérieur.

Des expériences initiatiques que vous vivrez en groupe ou seul, accompagnés par Brigitte, pour guérir le Corps, le cœur et l'âme et connecter à votre chemin d'âme.

Vous vous initiez à la connexion au Silence alchimique, aux méthodes pour prendre soin des 4 dimensions cœur, corps, âme et énergie, à rééquilibrer vos états de disharmonie, à créer et approfondir le lien entre votre chemin de vie et votre chemin d'âme.

**Une quête de soi entre Silence, Alchimie intérieure, authenticité et découverte de la vie nomade.**

**Quelques temps forts : Bilan personnel sur tous les plans.** Séances le matin d'éveil énergétique et de mouvements d'équilibre dynamique. La marche alchimique et énergétique pour libérer les stagnances, les émotions conflictuelles et les énergies de peur qui impactent le corps et le psychisme. Méthodes de régénération et d'harmonisation sur le plan physiologique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel. Travail avec la vibration du silence, développement de vos perceptions, pratique de la reliance à la vibration de votre âme et avec le champ cellulaire, les 3 grands souffles de guérison, les (auto)soins chamaniques, Esséniens, d'âme, du plan émotionnel

et mental. Rituel face au soleil levant et contemplation face au coucher du soleil, méditations guidées sous la voûte étoilée. Magnétisme et automassages.

Nous axerons les pratiques sur la libération des programmes parasites et des mémoires conflictuelles, des rituels de transformation, de renaissance et d'union à la vibration de votre âme. Techniques de connexion avec l'énergie du désert, les plans subtils et les énergies cosmo-tellurique. Les soins magnétiques sur soi. Initiation à la libération et à la liberté karmique.

Pendant ce pèlerinage, vous pratiquerez au quotidien : la marche alchimique en silence, les rituels de Structuration Alchimique en plusieurs étapes (issus des Traditions chamaniques, Esséniennes, chinoises) pour aider à libérer les obstacles, ce qui alourdit notre vécu (malaises, peurs, conflits...) et à la réharmonisation des différents plans de l'être.

### **Un programme et un enseignement dispensés tout au long de la journée et adaptés au rythme du désert.**

Débuter sa journée par des pratiques fondamentales d'éveil énergétique au milieu d'une mer de dunes, face au lever du soleil...

Finir sa journée avec gratitude en contemplation devant le coucher du soleil, les yeux et l'âme pleins de belles rencontres et d'expériences intenses.

Le soir, nous partagerons le repas autour d'un feu préparé par nos amis les chameliers. Nous écouterons les chants nomades qui réjouiront nos cœurs. Vous assisterez à la fabrication du pain de sable préparé par notre cuisinier au milieu des dunes. Un délice !

*"J'ai vécu 3 années dans le Sahara. J'ai rêvé, moi aussi après tant d'autres, sur sa magie. Quiconque a connu la vie saharienne où tout, en apparence, n'est que solitude et dénuement, pleure cependant ces années-là, comme les plus belles qu'il ait vécues".*  
Antoine de Saint Exupéry

**Pour plus d'infos concernant le stage, prenez contact avec Brigitte :**

☎ 06.63.78.11.01 ✉ [contact@touchand.fr](mailto:contact@touchand.fr)

### **Prix hors vol : 1400 €**

Billet d'avion à destination de Djerba à réserver par vos soins, en attendant notre feu vert pour la réservation.

**Actuellement le billet au départ de Paris est à 270 € : plus le groupe sera constitué rapidement, moins vous paierez cher votre billet d'avion !**

### **Une randonnée dans le désert**



**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 savourer le bonheur des mille petits riens de chaque jour.

#### **Niveau**

Facile, environ 3 heures de marche par jour le matin. 1 journée d'arrêt complet en cours de parcours. Randonnée chamelière accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé.



#### **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.

#### **AVIONS le samedi 8 mars :**

- ♥ Brigitte prendra le vol **Nouvelair** au départ de **Roissy Charles de Gaulle** le **samedi 8 mars** : décollage de **CDG à 13h05**, arrivée à **Djerba à 15h55**.
- ♥ Pour celles et ceux qui souhaiteraient partir d'une autre ville, ou partir avant, c'est possible : **il est alors impératif de réserver un vol vous permettant d'être avant 16h à l'aéroport de Djerba le samedi 8 mars.**

#### **Jour 1 (samedi 8 mars)**

Vol sur Djerba (à réserver par vos soins). Arrivée à l'aéroport de Djerba puis nous prenons immédiatement la route pour le Sud tunisien. Nuit en gîte troglodyte à Matmata.

#### **Jour 2**

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. Sédentaires et nomades se retrouvent matin et soir sous les arcades qui entourent la place du marché. Puis transfert en 4x4 pour rejoindre notre équipe chamelière au sud de Douz dans le Grand Erg Oriental.

1ère nuit en bivouac dans le désert.



### Jours 3 à 7

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. Tandis que la dune folâtre avec le vent, nous foulons une terre d'aquarelle perlée d'or à la rencontre de minuscules oasis qui offrent fraîcheur et réconfort, du mystérieux **chott El Mehlah** où flottent des mirages, de champs de roses des sables, des marabouts blancs de **Hant Slitz** et **Sidi Merzoug** où nous pourrions faire un vœu ! 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. 5 autres nuits en bivouac dans le désert. **La marche se déroule uniquement le matin. 1 journée d'arrêt complet est prévue en milieu de parcours.**

### Jour 8

Nous aimerions que ça 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 sur Douz... derniers achats... dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées... puis transfert à Djerba. Nuit en hôtel à Djerba en chambre double.

### Jour 9

Petit-déjeuner à Djerba, puis vol retour.

### AVIONS le dimanche 16 mars :

- ♥ Brigitte prendra le **vol Nouvelair de Djerba le dimanche 16 mars : décollage de Djerba à 09h00, arrivée à CDG à 12h05**
- ♥ Si vous souhaitez réserver un autre vol, c'est possible : **vous pouvez réserver un vol retour à l'heure que vous voulez le dimanche 16 mars (ou après !)**

### 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'imprévus (météo, malice des djinns, évènement 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 avec votre accompagnatrice, 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.** 1 nuit en gîte troglodyte à Matmata, (chambres troglodytes de 4 à 6 personnes), 1 nuit en hôtel à Djerba en chambre double, 6 nuits en bivouac (matelas fournis) à la belle étoile, le plus grandiose des palaces ! Pour celles et ceux qui souhaitent plus de confort, vous pouvez apporter une petite tente igloo : 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, famient 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 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 ! 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 donc réserver un billet d'avion à destination de Djerba.

L'Ami du Vent fait le choix de ne pas réserver pour vous les billets d'avion pour la Tunisie, car il faut être tout à fait honnête : les meilleurs tarifs sont ceux que vous trouverez sur internet !

**Dès que le groupe sera confirmé, à savoir 4 personnes inscrites, nous vous donnerons le feu vert pour la réservation de votre billet d'avion** et nous vous indiquerons les vols à réserver et sur quels sites les réserver.

**Il est en tous cas impératif d'être à l'aéroport de Djerba le samedi 8 mars au plus tard avant 16h.**

## Groupe

Il est constitué d'un minimum de 4 participants.

## Prix

Sont compris dans le prix :

- Accueil à l'aéroport d'arrivée à 16h le samedi 8 mars
- Tous les transferts en Tunisie
- Voyage et hébergement en pension complète, du repas du soir du samedi 8 mars au petit-déjeuner du dimanche 16 mars
- Accompagnement et stage avec Brigitte Hendricks

Non compris dans le prix :

- **Vol à destination de Djerba : à réserver par chaque participant, en attendant notre feu vert.**
- Boissons au restaurant (au gîte à Matmata et à Djerba), et à l'hôtel (comptez 1 € le café ou le thé, 1,5 € une grande bouteille d'eau)
- Pourboire facultatif à l'équipe locale
- Dépenses personnelles et souvenirs
- 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 conseillons de vous adresser à **Chapka Assurances Voyages si vous souhaitez souscrire à une assurance annulation, maladie rapatriement ou multirisque : [www.chapkadirect.fr](http://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).

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 30 € par semaine et par participant, à répartir entre les chameliers avec l'aide de votre accompagnatrice.

Vous pouvez aussi, si vous en avez l'élan, offrir quelques cadeaux (lampe frontale, opinel, vêtement...). Libre à vous !

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

Pour voyager en Tunisie, à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2025, il vous faut un **passport valide plus de 3 mois après l'entrée sur le territoire tunisien.**

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.

## 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 !).

**En mars**, les températures diurnes sont plaisantes (20/25°) et les températures nocturnes sont fraîches (7/10°).

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](http://www.weather.com/fr) ou [www.meteoconsult.fr](http://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 littéraire.



## 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 € = 3,3 TND ou 10 TND = 3 € (cours janvier 2025).

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 tunisien. 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

