

Contact : Daniel Zanin - Le Collomb 73160 St Alban de Montbel
Tél. 04 79 60 67 28 / 06 62 37 95 88
E-mail : danielzanin@marche-consciente.com

TUNISIE MUSIQUE DE L'INSTANT PRESENT

Randonnée chamelière dans le Grand Erg Oriental De Djebil à d'Aïn
Sbath
Marche consciente, Marche afghane,
Musique de l'Instant Présent



Lien photos :

<http://picasaweb.google.fr/marcheconsciente/Mars2008TunisieDAinSbathDjebil>

Association S.E.R.A.C. Organisation - 6, rue Voltaire - 38000 GRENOBLE / SIRET : 441 871 787 00038 APE 9711Z -
Opérateur voyages et de séjour APRIAM IM73100023 / Garantie financière : 85000 euros COVEA CAUTION (72) LE MANS CONTRAT 18386-
R.C.P. : MUTUELLES DU MANS - police A3.056.234 - Cabinet BELLET - 69600 OULLINS

18/06/2010

INFOS PRATIQUES

Durée

8 jours dont 4 jours ½ de marche

Participants

7 à 15

Niveau

4/5 heures de marche par jour

Type de voyage

Trekking

Hébergement

Hôtels - chambre double ou tente et bivouacs

Transport

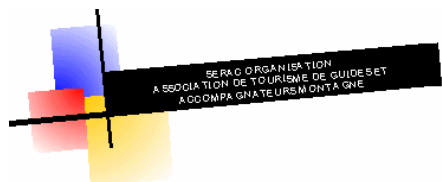
Vol aller / retour Paris / Tozeur

Encadrement

1 accompagnateur de moyenne montagne + 1 violoniste

Restauration

Pension complète



Contact : Daniel Zanin - Le Collomb 73160 St Alban de Montbel

Tél. 04 79 60 67 28 / 06 62 37 95 88

E-mail : danielzanin@marche-consciente.com

Marche consciente : une invitation à écouter battre en nous le cœur de l'Univers !

Il s'agit d'une démarche d'écoute et d'attention afin d'expérimenter notre présence à nous même et au monde, tout en augmentant les bienfaits de la marche. Expérimenter la marche consciente, c'est une invitation à entrer dans une relation consciente avec nous-mêmes et tout ce qui nous entoure, à être attentif à chaque pas, à chaque sensation, à sa respiration, à la nature et aux autres...

Marche afghane : une des clefs de la marche sans fatigue !

Excellente pratique de régénération, basée sur la synchronisation des pas avec la respiration. Elle assure une revitalisation supérieure à beaucoup d'activités sportives, ouvrant la voie aux domaines illimités de la paix intérieure et de la confiance en soi.

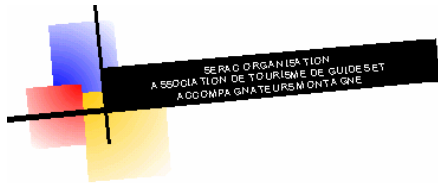
Musique de l'Instant Présent : la musique, passerelle entre l'homme et la nature !

Par les compositions et improvisations que l'Instant Présent lui inspire tout au long de la journée, Jean-Marc et son violon magique faciliteront notre écoute de l'ici et maintenant, contribuant par là même à faire de cette traversée saharienne un moment d'exception.

- Du lundi 27 décembre 2010 au lundi 03 janvier 2011
- 8 jours dont 4 jours et demi de marche
- Groupe : de 7 à 15 personnes
- 1190 €
- Encadrement : Daniel Zanin et Jean Marc Vignoli

Daniel Zanin, sophrologue, accompagnateur moyenne montagne est concepteur de randonnées et trekkings en France, en Himalaya et dans le Sahara depuis plus de 20 ans. Daniel partage une approche de la marche qui permet de décupler le bonheur de marcher et d'assurer une régénération et une revitalisation supérieures à bien d'autres activités sportives, tout en effectuant un chemin intérieur riche en découvertes.

Jean-Marc Vignoli est Violoniste depuis l'âge de 6 ans... mais il ne le savait pas vraiment... Quand il évoquait la musique, c'était pour dire qu'il "faisait du violon"! Ainsi, après une double formation de musicien et d'ingénieur et une vingtaine d'années passées dans le monde de l'industrie, le voici revenu sur son chemin. La nature et les rencontres l'inspirent. Alors il compose, il improvise, et il partage ses harmonies partout où il peut transporter son violon: en pleine nature, dans les refuges des Alpes, dans l'immensité du désert ...



Contact : Daniel Zanin - Le Collomb 73160 St Alban de Montbel
Tél. 04 79 60 67 28 / 06 62 37 95 88
E-mail : danielzanin@marche-consciente.com

DEROULEMENT DU SEJOUR

1^{er} jour : Départ de Paris. Arrivée à l'aéroport de Tozeur. Accueil et transfert à l'hôtel pour la nuit.

2^{ème} jour : Transfert sur Douz le matin puis en 4x4 direction Djebil où nous retrouvons notre équipe. Déjeuner avec les chameliers et l'après midi marche avec les chameliers dans les dunes du grand erg oriental. Installation le soir en campement et bivouac : premières impressions d'infini.

3^{ème} jour : départ de la caravane accompagnée des chameliers et transportant à dos de dromadaires : les tentes bédouines, matelas de camping et couvertures, nous marchons en direction de Tambain ; au rythme de la marche afghane nous pénétrons dans le grand erg oriental en direction de Jouireh, point de repère ; en fin de journée, vous pouvez assister au spectacle grandiose du coucher de soleil sur l'erg. Bivouac

4^{ème} jour : Nous continuons notre progression à travers les dunes de plus en plus hautes et aux arêtes plus vives. Le soir, nos chameliers nous feront revivre l'ambiance des campements nomades à travers les chants et les danses, bivouac aux creux des dunes.

5^{ème} jour : Nous poursuivons notre marche à travers les cordons dunaires en direction de Joua à travers un paysage de steppes, bivouac aux creux des dunes.

6^{ème} jour : Toujours la magie de la douceur des dunes, océan de sable propice à la méditation en marche, bivouac aux creux des dunes.

7^{ème} jour : dernière journée de marche jusqu'à Ain Sbath

8^{ème} jour : Transfert en 4x4 pour Tozeur. Retour sur Paris

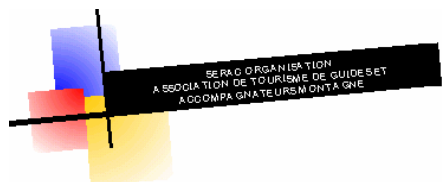
Ce programme est indicatif, il sera ajusté en fonction des horaires d'avion.

Nous essayerons toujours de respecter le plus possible le programme prévu, mais il se peut que nous soyons obligés de le modifier; par souci de confort ou de sécurité compte tenu des conditions rencontrées.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : Toute personne en bonne santé pouvant marcher 4/5 heures/jour sur un terrain sans difficulté technique peut envisager ce voyage.

Attention il vaut mieux être un peu entraîné à la marche pour profiter au maximum de ce séjour, le corps humain fonctionne mieux avec une régularité dans la pratique d'une activité physique.

Le prix comprend : Le transport aérien Paris/Tozeur / La pension complète / L'hébergement en chambre double à l'hôtel et sous tente bédouine ou tente 2 places pendant la randonnée / l'accompagnement par Daniel Zanin assisté d'une équipe locale de



Contact : Daniel Zanin - Le Collomb 73160 St Alban de Montbel

Tél. 04 79 60 67 28 / 06 62 37 95 88

E-mail : danielzanin@marche-consciente.com

chameliers et du violoniste Jean Marc Vignoli / Un supplément de nourriture apporté de France / Une pharmacie de groupe.

Le prix ne comprend pas : Les dépenses personnelles, les boissons, les assurances assistance rapatriement et/ou annulation, les pourboires, le dernier repas à Tozeur en fonction de l'horaire du vol, le supplément chambre individuelle à votre demande ou en cas de nombre impair du groupe.

RENDEZ-VOUS : Aéroport de Paris. Pour un départ de Province nous contacter.

FORMALITES :

Douanières :

Le **passport** en cours de validité ou carte nationale d'identité + un vouche.

Sanitaires :

Aucuns vaccins exigés, vérifier la validité de vos vaccins et demandé l'avis de votre médecin.

HEBERGEMENT :

Hôtel (chambres 2 personnes)

Durant la randonnée : tentes 2 places, tente bédouine ou bivouac. Compte tenu du climat particulier du désert tunisien, les tentes seront toujours prévues (pluie et vent de sable possibles) notamment pour servir de coin toilette.

Alimentation achetée localement complétée par des produits apportés de FRANCE.

Transport

Vol sur compagnie charters :

L'aérien étant de plus en plus complexe à réserver, attention aux inscriptions tardives, le prix du séjour est calculé sur la base d'un vol à 300 euros.

CLIMAT :

Les nuits peuvent être froides mais, dans la journée, le Sahara apparaît dans toute sa splendeur sous un ciel lumineux. Attention toutefois, car vous ne serez pas à l'abri d'une tempête de sable !

Décalage horaire:

Pas de décalage en hiver.

Monnaie:

Le dinar tunisien (TND) Le cours du dinar, qui est stable, oscille autour de 0,60 €.

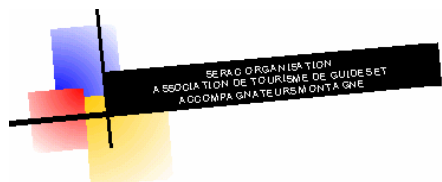
Assurances : Quatre types d'assurances peuvent être utiles lorsque vous effectuez un séjour :

Assurance responsabilité civile :

Elle couvre les dommages que vous pouvez causer à un tiers. En général, tout le monde possède ce type d'assurance pour les circonstances courantes de la vie. Pour un voyage randonnée votre assurance peut ne pas vous couvrir. A vérifier.

Assurance individuelle :

Association S.E.R.A.C. Organisation - 6, rue Voltaire - 38000 GRENOBLE / SIRET : 441 871 787 00038 APE 9711Z -
Opérateur voyages et de séjour APRIAM IM73100023 / Garantie financière : 85000 euros COVEA CAUTION (72) LE MANS CONTRAT 18386-
R.C.P. : MUTUELLES DU MANS - police A3.056.234 - Cabinet BELLET - 69600 OULLINS



Contact : Daniel Zanin - Le Collomb 73160 St Alban de Montbel
Tél. 04 79 60 67 28 / 06 62 37 95 88
E-mail : danielzanin@marche-consciente.com

Elle vous apporte une indemnité en cas d'arrêt de travail ou d'invalidité, et prévoit une assurance décès pour vos proches. Là encore, de nombreuses personnes ont souscrit un contrat de ce type pour la vie courante, mais il faut vérifier que le vôtre vous couvre dans le cadre de ce séjour.

Assurance secours et rapatriement. Assistance :

En cas de blessure ou de maladie, il peut être nécessaire d'être rapatrié à son domicile ou dans un hôpital proche. Une assurance comprenant une assistance est donc **obligatoire**. Si vous n'en possédez pas nous pouvons vous en fournir une (1% du montant du voyage)

Assurance annulation :

En cas de maladie dont vous seriez victime (ou l'un de vos proches) avant le départ, une assurance peut vous permettre d'être remboursé du prix du voyage.(2.5 % du montant du voyage)
En cas de désistement avant votre départ, les sommes versées vous seront remboursées sauf retenue suivant barème joint plus les frais réels engagés au titre du transport aérien

Mes collaboratrices de SERAC sauront vous aider à choisir et faire le point avec vous de quel type d'assurance vous avez besoin. N'hésitez pas à les appeler sur ce sujet

Votre inscription :

Vous pouvez vous inscrire :

- 1) **par courrier** en nous envoyant votre bulletin de réservation
- 2) **par Internet** à l'aide du lien suivant :

MUSIQUE DE L'INSTANT PRESENT De Djebil à d'Aïn Sbath :

<http://www.serac-organisation.com/fiche.php?xid=1478>

3) **Par téléphone** au 04 76 86 46 84. Noelle ou Stéphanie de SERAC feront ainsi le point sur les assurances avec vous et elles vous enverront votre contrat de réservation avec votre facture et il vous suffira alors, de leur renvoyer un exemplaire signé avec le règlement de votre acompte.