

Parenthèse enchantée dans le désert Tunisien

Le maître mot de notre séjour est le retour à soi, à son essence. Nous nous mettrons à l'écoute de notre corps, de nos sensations et ressentis pour être dans la présence. Le silence du désert facilitera cette aventure intérieure. A travers la marche, nous prendrons conscience du mouvement de l'existence, de notre verticalité, de notre ancrage et de notre équilibre.

Chaque pas, chaque respiration nous guidera vers la découverte puis la conquête et peut-être la transformation de soi. Dans l'immensité du désert s'offre à nous l'opportunité de ralentir, de trouver un nouvel équilibre de vie et d'ouvrir les champs des possibles. C'est l'effort et la volonté d'avancer qui nous aidera à voir clair en nous et à nous connecter à ce qui est essentiel. Une immersion hors du temps mais bien présent dans l'ici et maintenant dans la simplicité de la vie. Nous partagerons le temps du voyage une vie de nomade du désert autour des plaisirs simples de la vie. Un retour à l'essentiel. Nos journées seront rythmées par nos pas.

« Le chemin se construit en marchant » Antonio Machado

Après une nuit d'un repos réparateur et mérité, nous débuterons notre journée par des salutations au soleil et une petite méditation afin de donner une intention à cette nouvelle journée qui s'offre à nous et savourez ce moment où nous nous mettons tranquillement en éveil. Viendra ensuite le temps de déguster notre petit déjeuner, faire le plein d'énergie avant le départ pour la marche. Pendant que les chameliers s'occuperont du chargement, nous profiterons du moment pour une séance de sophrologie. Je vous propose de découvrir les différents degrés de relaxation dynamique durant le séjour. Elles renforceront les bienfaits de la marche. Les relaxations dynamiques sont la colonne vertébrale de la sophrologie, elles s'articulent autour de toutes les dimensions de l'Être : physique, mentale et émotionnelle afin d'harmoniser le corps et l'esprit. C'est un chemin qui permet de porter un nouveau regard sur soi et le monde. La marche favorisera l'intégration de nos vivances (le vécu des séances).

Nous nous mettrons en route pour 3 à 4h de marche dans le désert pleinement conscient de nos pas, de notre rythme, de nos mouvements, de nos respirations, de la vie en nous, des efforts de nos muscles. Une invitation au silence, au calme et à la paix. Chaque pas nous porte et nous transporte vers plus d'authenticité et de liberté.

Une fois que nous aurons trouvé l'endroit idéal (de l'herbe pour les dromadaires et du bois pour le feu), nous installerons notre campement et nous nous réjouissons de partager notre repas. Après l'effort, le réconfort. Nous savourerons ce moment de pause : petite sieste, méditation voire les deux selon vos envies.

Pour nous redynamiser, dans l'après-midi, je vous proposerai une nouvelle relaxation dynamique et nous finirons notre journée autour du feu pour partager un repas et laisser notre créativité s'exprimer dans le chant et la danse.

Si le temps nous le permet, nous nous laisserons guider pour une marche sous le ciel étoilé et avant d'aller nous coucher, nous pratiquerons un Yoga Nidra pour enchanté notre nuit et reprendre des forces afin de pouvoir nous émerveiller de la journée qui nous attend le lendemain.

Ce programme est non exhaustif et est susceptible d'être modifié selon les ressentis du moment. Il est un fil conducteur de notre voyage. L'important est d'accueillir chaque instant comme un cadeau et de vivre cette expérience pas après pas, instant après instant, respiration après respiration dans la joie d'être tout simplement.