

RETOUR À LA SOURCE

Marcher • respirer • se reconnecter

Retraite dans le petit ERG Oriental en Tunisie

29 novembre → 6 décembre 2026 • 7 jours • 12 personnes maximum

L'expérience

7 jours dont 5 jours de marche consciente, Qi Gong et bivouac sous tentes.

Ouvert à tous à partir de 18 ans.

Marche consciente : 3 à 4 h par jour maximum.

Une retraite pensée pour faire le vide, s'émerveiller et se retrouver.

Pourquoi venir

☼ Se connecter entre ciel et Terre grâce au Qi Gong.

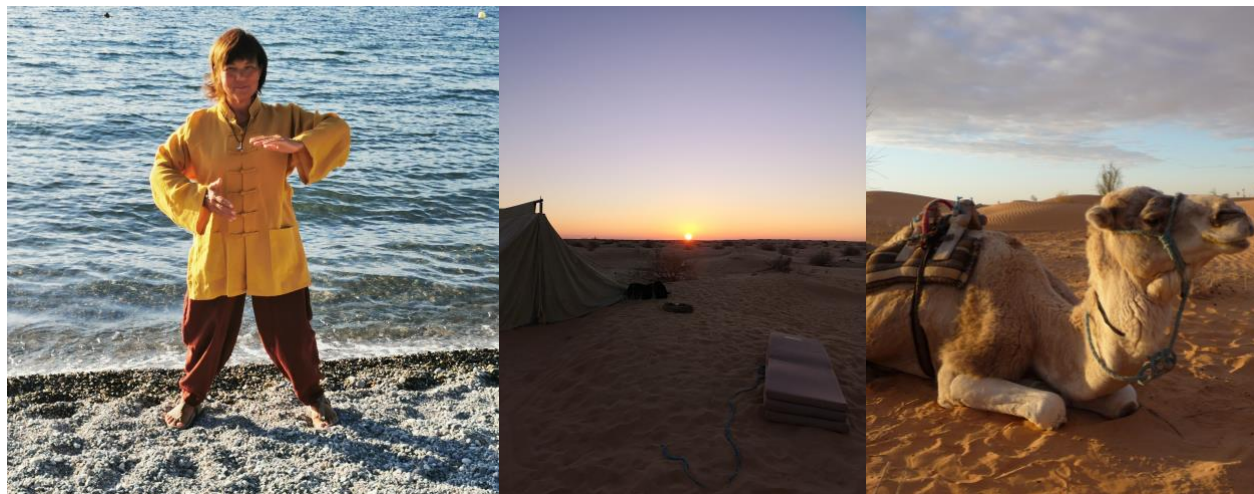
☼ Se reposer et ralentir.

☼ Partager des cercles, chants et musique autour du feu.

☼ Écouter son rythme, dans un environnement propice à la reconnexion.

Une journée au rythme du désert

Matin	Méditation • Qi Gong • petit déjeuner • départ du campement
En chemin	Marche consciente à votre rythme • pauses régulières • thé
Midi	Choix du camp • préparation du repas • galette cuite dans le sable • salade fraîcheur
Après-midi	Repos • écriture • partages • marches • chants • méditation
Fin de journée	Qi Gong harmonie pour se rassembler
Soir	Repas traditionnel • musique • feu de camp sous les étoiles



L'ACCOMPAGNEMENT

Trois présences pour vous guider

Isabelle Briers – La gardienne bienveillante

Enseignante en Qi Gong, acupunctrice et sonothérapeute.
Elle guide les séances de Qi Gong, les méditations et le stretching doux.

Elisabeth Lathuile - L'enchanteresse

Sage-femme et femme sage.
Elle propose chant intuitif, massages et soins énergétiques.

Zouaïer Benhamad – Le nomade musicien

Guide expérimenté de Kamel Transhumance, il dirige les chameliers, choisit la route, organise les campements et veille à la sécurité et au confort de chacun. Chanteur, musicien, conteur et cuisinier, il sera le guide de cette méharée.

PARTIR EN PRATIQUE

Tarif & organisation

1 050 € - vol aller-retour Djerba non compris.
Le tarif comprend la méharée : repas, collations, boissons sans alcool, tentes, animations et pourboire guide (50 €).
Transferts inclus : aéroport • hôtel Djerba • campement • domaine Baraka • aéroport.
1ère nuit à l'arrivée à Djerba + dernière nuit au domaine Baraka.

À prévoir

Vol Lyon Saint-Exupéry ↔ Djerba : autour de 200 € AR, **réservation rapide conseillée**.
Dépenses personnelles à Djerba.
Condition physique : marcher 3 à 4 h/jour sur terrain variable.
Passeport obligatoire, valide 3 mois après le retour. Carte d'identité non acceptée.
Nuits très fraîches : autour de 0 °C, voire en dessous.

DES QUESTIONS ? • RÉSERVER VOTRE PLACE

Isabelle Briers • +41 (0)75 416 07 87 • +33 (0)6 63 54 87 72

isabelle@centreacorps.ch • Arrhes : 300 € à l'inscription

Organisation sur place : Kamel Transhumance • Domaine Baraka

