

YOGA & TREK DANS LE DÉSERT TUNISIEN

Animé par Marie-Christine Deschamps



Du 15 au 23 octobre 2025

UN VOYAGE VERS L'ESSENTIEL

Loin du bruit et du rythme effréné du quotidien, le désert vous invite à ralentir, à vous reconnecter à vous-même. Dans l'immensité des dunes du Petit Erg tunisien, découvrez une expérience unique alliant la sérénité du Hatha Yoga et la magie du désert.



L'EXPÉRIENCE

YOGA & TREK

YOGA

Chaque jour, des séances de Hatha Yoga adaptées à tous les niveaux vous seront proposées pour vous ancrer, vous recentrer et vous ressourcer :

- ☀ À l'aube : 30 minutes d'éveil corporel face au soleil levant
- ☀ Dans la journée ou en soirée : pratiques plus approfondies selon le rythme de la méharée

Le yoga vient soutenir l'expérience désertique par des postures d'ancrage et des exercices de respiration qui apaisent le mental. Dans cet espace immense qui enseigne l'humilité et le lâcher prise, la pratique prend une dimension toute particulière.



TREK



Chaque jour, nous marcherons environ 3 à 5 heures dans les magnifiques paysages du Petit Erg tunisien. Les dromadaires porteront vos bagages, vous permettant de profiter pleinement de la marche, légère et contemplative.

Les nuits se passeront à la belle étoile ou sous tente, dans des campements choisis pour leur beauté et leur sérénité, vous offrant un ciel nocturne d'une pureté exceptionnelle.

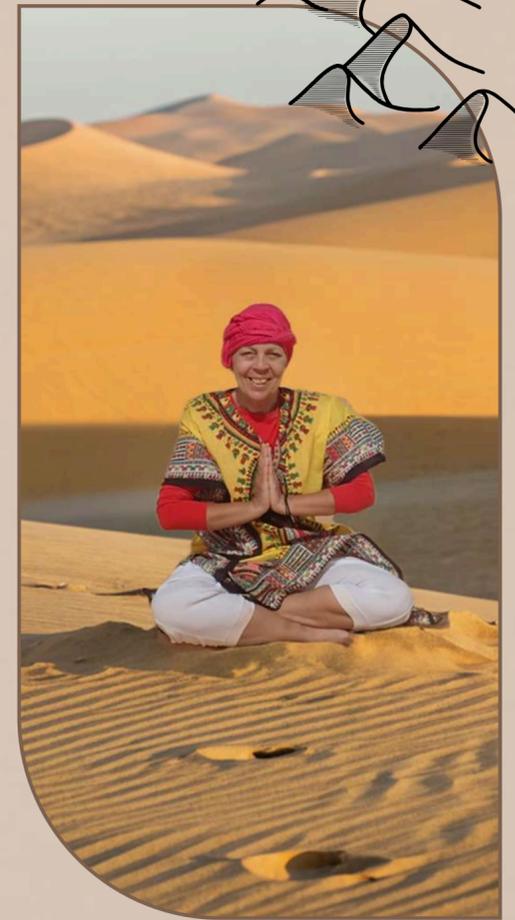
VOTRE ACCOMPAGNATRICE & L'IMMERSION CULTURELLE

ENSEIGNANTE YOGA

Enseignante de Hatha Yoga depuis 2007

Formée au Centre de Yoga et d'Ayurveda TAPOVAN, Marie-Christine a obtenu son diplôme en 2009. Sa pratique allie respect de la tradition et adaptation aux besoins contemporains.

Son approche bienveillante permet à chacun, débutant ou confirmé, de progresser à son rythme et de découvrir les bienfaits du yoga dans le cadre exceptionnel du désert tunisien.



L'EXPÉRIENCE BÉDOUINE

Nous serons guidés par nos amis chameliers dévoués, discrets, bienveillants et toujours à l'écoute. Leur lien privilégié avec les dromadaires et leur connaissance ancestrale du désert apportent une richesse humaine et culturelle inestimable à cette aventure.

La méharée, cette tradition nomade de déplacement avec des dromadaires, vous offre une expérience authentique où le temps s'écoule différemment, au rythme des pas dans le sable.

Vous découvrirez également la cuisine traditionnelle bédouine, préparée sur le feu de camp, et partagerez des moments privilégiés autour du thé/tisane sous le ciel étoilé du désert.



INFORMATIONS PRATIQUES & RÉSERVATION

DATES & TARIF

Du 15 au 23 octobre 2025

TARIF : 790€ comprenant

- ☼ Le séjour (hébergement et repas)
- ☼ Les transferts aéroport-désert
- ☼ Les prestations de yoga avec Marie-Christine

NON INCLUS

- ☼ Vol vers Djerba (environ 250€)
- ☼ Pourboires pour les chameliers (minimum 60€)

Un acompte de 300€ vous sera demandé pour valider votre inscription.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Marie-Christine Deschamps

Tél : 06 74 85 94 50

Email : deschampsmc73@gmail.com

Organisé par :

Agence Kamel Transhumance

<https://kameltranshumance.com/>

CONSEILS PRATIQUES

- ☼ Prévoir des vêtements confortables pour le yoga et la marche
- ☼ Sac de couchage pour les nuits à la belle étoile



« Le désert est un espace immense qui enseigne l'humilité et le lâcher prise. »