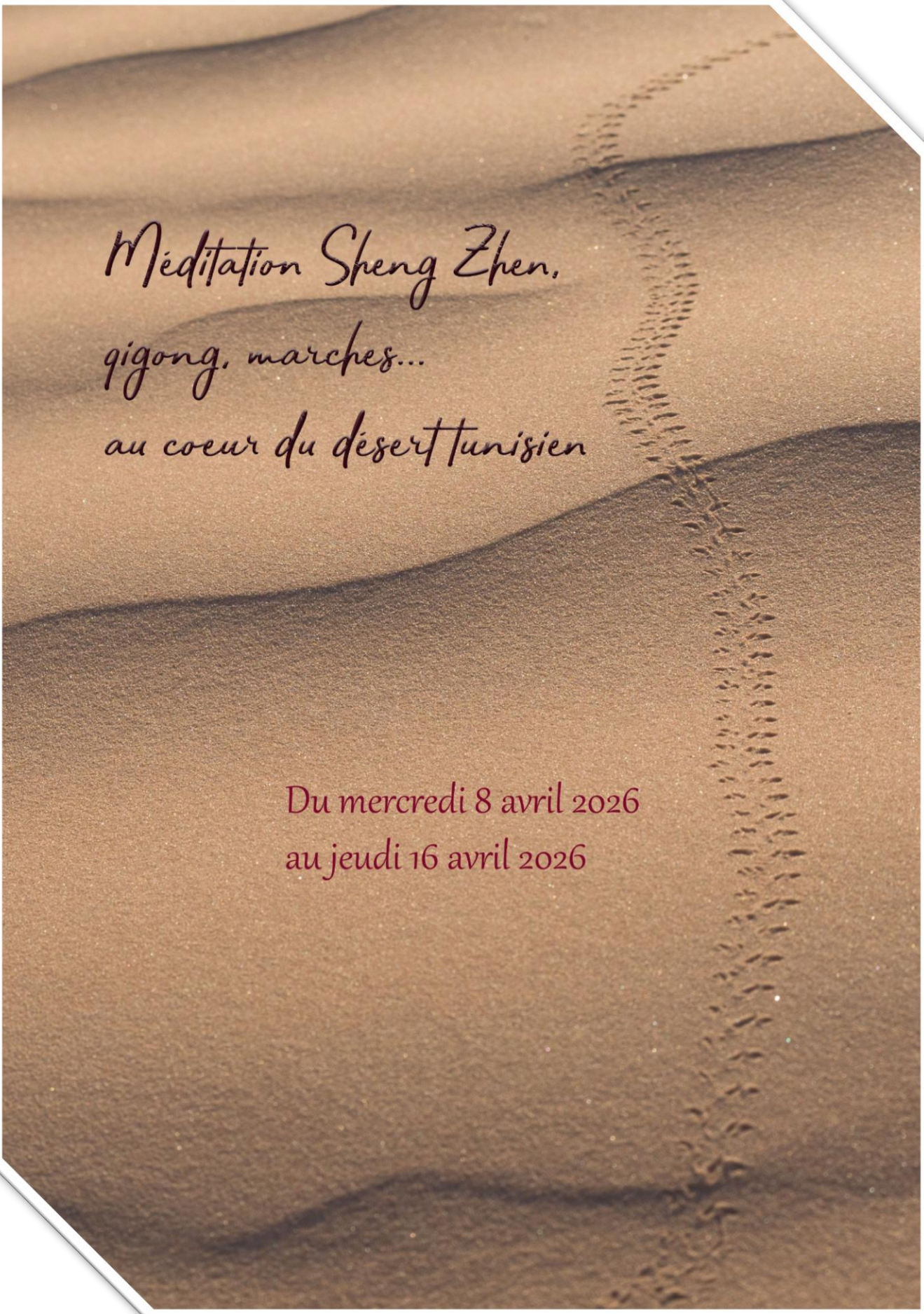




*Méditation Sheng Zhen,  
qigong, marches...  
au coeur du désert tunisien*

Du mercredi 8 avril 2026  
au jeudi 16 avril 2026

Contact : [beatrice.parant@gmail.com](mailto:beatrice.parant@gmail.com) / 06 77 58 28 85

## Cheminement...

Au cœur du désert, nous prendrons le temps de nous connecter à ce qui est là, d'ouvrir notre cœur, de nous laisser travailler par la méditation statique ou en mouvement, des temps pour soi.

Se reconnecter à notre temple intérieur, à notre source, notre essence. Travail de purification, guérison, à notre propre rythme.

Je vous y accompagnerai par différentes pratiques, la méditation Sheng Zhen, gigong, des marches (facultatives)... et par la rencontre : rencontre avec soi-même, rencontre avec les autres ; nous autres participants à ce voyage, et avec toute l'équipe de Désert Lumière - <http://desertlumiere.com> agence de voyage franco-tunisienne spécialiste du désert tunisien et du grand sud, qui sera là à nos côtés afin de nous proposer un merveilleux séjour.

Enseignante en Qigong depuis 2006, après avoir été formée à l'institut Xin'An, diplômée par la FEQGAE en 2009, j'ai rencontré la Méditation Sheng Zhen en 2012, et j'ai acquis et renouvelé la certification par maître Li Junfeng en 2016, 2019, 2023 et 2025.

Pendant seize ans j'ai pratiqué le Taïchindo, la voie de l'harmonie ; le taiji, onze ans avec Philippe Grangé formé au Japon. J'ai aussi à un niveau professionnel suivi des stages de travail corporel avec Christine Wahl, danseuse, chorégraphe et ostéopathe.

Baignée dans l'univers musical depuis mon enfance (piano, flûte traversière) j'ai poursuivi le travail du son au travers de l'approche traditionnelle japonaise, le kototama avec Isabelle Padovani pendant 16 ans et avec Nicole Bartolucci qui a été son enseignante. J'ai aussi été formée avec Fabien Maman à Paris au travail de soin par les diapasons, les couleurs et les sons... et j'ai également participé à des « intensifs vers l'éveil » en Belgique avec Nanna Mickaël.

Actuellement, la pratique de la méditation Sheng Zheng me permet à travers le mouvement de poursuivre mon chemin vers notre essence et vers le cœur et de pouvoir le transmettre.

Lors d'un stage en 2019 dans le désert Tunisien alors que je pratiquais « Heart Mind as one » au sommet d'une dune, ça a été comme une évidence de proposer à mes élèves et aux personnes qui seraient intéressées de venir pratiquer dans ce lieu magique, espace d'ouverture, de lumière, de silence et de joie.



AU SEIN DU DESERT, TE VOILA AVEUGLE ET SOURD,

NE VOYANT RIEN, N'ENTENDANT RIEN.

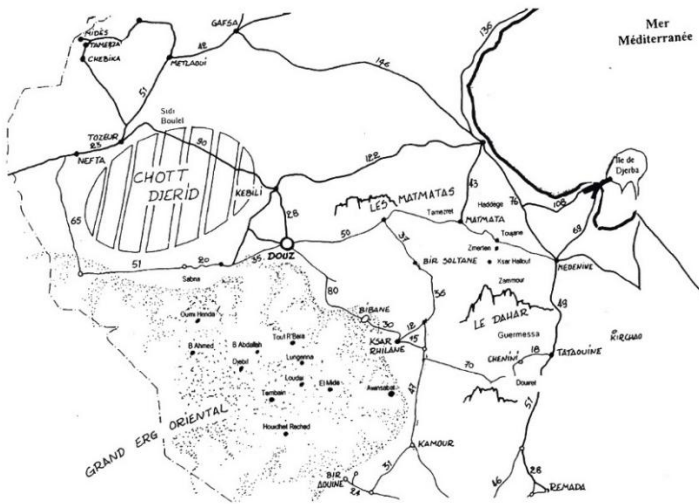
UN COUP DE VENT,

ET L'IMMENSE PRESENCE VIENT A TOI, TE HELANT :

« TOUT D'ICI T'EST OFFERT, OFFRE-TOI A TON TOUR ! »

CHRISTIAN BOBIN

De Paris nous arriverons à Djerba mais notre séjour va se passer principalement dans le désert du sud tunisien près de Douz.



*Merveilleuse terre de contrastes* et véritable carrefour de civilisations, la Tunisie est depuis toujours une terre de rencontres et d'envoûtement car il est difficile de résister à la gentillesse de son peuple, au charme bigarré des souks, à la fraîcheur bienfaisante des oasis, au silence du désert et à la magie... bleue de son ciel... or de son sable !

*Terre d'accueil sereine et généreuse*, le Grand Sud dévoile aux flâneurs de vent, dans une douceur à la fois africaine et arabe, ses paysages puissants d'une étonnante diversité. **Douz**, l'oasis sentinelle qui s'assoupit aux heures les plus chaudes, est posée au bord du **Grand Erg Oriental** qui couvre le tiers du territoire. Jusqu'au XVe

*siècle, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierres, or.*



## Au fil des jours...

*Le campement se situe dans un parc régional à 80 km au sud de **Douz**, au cœur des belles dunes ocre du Grand Erg Oriental. Adossé au pied du grand cordon dunaire de Ghouraf d'où l'on peut apercevoir à portée de main la colline sacrée de Tembaïñ, il est proche d'un point d'eau et propice à une intense communion avec la nature. Comme une invitation à se poser, écouter, retrouver le sens du geste simple, la rencontre avec le silence, dans l'écrin du désert, favorise une démarche faite d'intériorité.*

*Tentes nomades avec tapis, lits, couvertures. Grandes tentes pour les temps communs. Douches sahariennes (coin aménagé et seau d'eau sur la tête, c'est génial !) et toilettes simples.*

- J1.** Vol sur Djerba. Selon l'heure d'arrivée, nuit en hôtel à Djerba ou transfert à Matmata ou directement le désert.
- J2.** 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.
- Transfert en 4x4 à travers une vaste steppe avant d'atteindre le Grand Erg, infini moutonnement de vagues dorées, puis le campement. L'équipe du campement nous accueille avec sa gentillesse coutumière. Savourer un premier thé, s'installer puis s'émerveiller d'une première marche dans les dunes. Le sable est fin et fluide, d'un beige jaune rosé.

**J3 à J7.** Les heures s'égrènent entre :

- **La pratique du Sheng Zhen avec Béatrice**, Méditation en mouvement, en assise...



<https://shengzhen.org/> <https://www.shengzhenfrance.org/>

- **de belles marches guidées, facultatives.** Ici les chèches et les vêtements flottent, enveloppent, entourent, donnent une grâce aux mouvements plus lents, plus vastes. Ici les hommes vivent d'eau, de lumière et de vent. Ici le ciel est trop grand, il se pose sur le sable, absorbe l'horizon qui s'évapore et tremble. Quel vertige dans cette beauté dunaire !



- **une initiation saharienne avec nos amis nomades** pleine de sagesse, d'humour et de gentillesse. Parmi nos découvertes : apprentissage pour faire la galette de pain, éplucher les légumes pour le couscous (facultatif ! mais occasion de découvrir les secrets d'une cuisine nomade), engranger quelques rudiments d'arabe, apprendre les étoiles...

- **et du temps pour soi !** Partages amicaux et aussi lire, savourer la paix dans la solitude, écrire, méditer dans les dunes, marcher, dessiner, se nourrir des lever et coucher de soleil... aurore mauve, ciel flamboyant, crêtes bleutées...

Et tous les soirs, rendez-vous avec la lune et les étoiles autour du feu de bois... célébration, chants, musique, danse, silence et paroles.

**J7** Départ pour Tataouine et Duiet. Visites et derniers achats dans le souk : dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées...

**J8** Retour vers Djerba

**J9.** Vol retour.

## Au quotidien

**Repas.** *En ville* : au restaurant ou à l'hôtel. *Au campement* : petit-déjeuner classique. Le midi, salade composée ou plat chaud, dessert. Le soir, cuisine chaude locale avec soupe, plat principal, dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal ! Nourriture essentiellement végétarienne.

**Couchage.** 2 ou 3 nuits en hôtel en chambre double, 5 ou 6 nuits en bivouac sous tente et dans des lits ... ou à la belle étoile



pour ceux qui le souhaitent... le plus grandiose des palaces !

**Toilette...** saharienne. Bassine d'eau et lingettes.

**Habillement et équipement divers.** Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. *Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ.*

**Bagages.** Sac de voyage de maximum 20 kg et un petit sac à dos pour la journée.

## Au fil d'un séjour au campement...

**Debout !** Une douce lumière caresse le campement. Après une toilette « saharienne » ...

Première pratique. La darbouka bat soudain l'appel d'un petit-déjeuner autour du feu... café et thé, pain tout chaud, confitures de figues...

**En avant !** La journée s'écoule en toute liberté entre des temps de pratique, de marche et des temps de partage, de rire, de solitude (si l'on y aspire !). Avec bonheur, nous renouons avec l'étourdissante beauté du désert qui nous happe dans un émouvant voyage en nous-mêmes, un voyage au cœur de la vie, et qui nous relie à la terre et à la simplicité de l'essentiel.

**A table !** Chorba, brick à l'œuf, méga-salade composée, couscous, oranges et dattes... nous ne mourrons pas de faim !

Ensuite arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste à l'ombre d'un tamari, à moins que des échanges et des confidences ne se poursuivent à l'ombre de la tente du déjeuner. Pour le soir, la fête culinaire recommence avec tous les délices du désert !

**Bivouac.** Le soleil s'apaise, les ombres s'étirent sur le sable. 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 nous accueille pour une nuit de quiétude sous la tente ou dans les bras de la lune.



## VOYAGE

### Prix du séjour : 1080 €

- Ces 1080 euros de frais de séjour comprennent :
  - La prise en charge à l'aéroport de Djerba et le retour à Djerba,
  - Tous les transferts en bus privés ou 4x4,
  - 2 ou 3 nuits à l'hôtel en chambre double, 5 nuits dans le désert
  - Tous les repas, du soir du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour,
  - Les différentes pratiques, Sheng Zhen, méditation, qigong ...
- Le prix du séjour de 1080 € n'inclue pas :
  - Les billets d'avion aller-retour à destination de Djerba,
  - Les assurances OBLIGATOIRES : maladie rapatriement et assurance responsabilité civile,
  - Les boissons dans les restaurants,
  - Les pourboires bienvenus à l'équipe locale tunisienne

### ▪ Vol et formalités administratives :

Vol Paris - Djerba. **Me contacter pour connaître les vols que vous devez réserver.**

Pour le moment au **départ d'Orly** par la compagnie Transavia, j'ai trouvé

- Un vol à **6h20 qui arrive à 8h15** et un autre à **13h55 qui arrive à 15h50**

Et pour le retour de Djerba vers Paris

- Un vol à **6 h arrivée à Paris à 10 h** ou un vol à **9h40 arrivée à 13h40**

Pour un prix global autour de 300 €, prix avec bagage cabine et bagage en soute de 20 kg.

**LE PASSEPORT doit avoir UNE VALIDITE DE TROIS MOIS APRÈS LE SÉJOUR**

**Important :** le nom noté sur le bulletin d'inscription DOIT être celui inscrit sur le **passport** qui sera présenté à l'aéroport.

Consulat de Tunisie en France : 17 rue de Lubeck. 75116 Paris. Tél. 00 33 (0)1.53.70.69.10.

- **Formalités sanitaires :** Aucune vaccination n'est obligatoire. Il est conseillé d'être à jour pour les vaccinations classiques.
- **Informations pratiques :**
  - Niveau douceur : Accessible à tous. Marches faciles et facultatives.
  - Climat : Le désert est « praticable » d'octobre à avril. Pour + d'infos météo : [www.lachainemeteo.com](http://www.lachainemeteo.com) (regarder la météo à Douz).
  - La langue officielle est l'arabe. La plupart des Tunisiens parlent le français.
  - Monnaie et change : l'unité monétaire est le dinar tunisien. 1 € = 3,42 DT et 1 DT = 0,29 € (cours novembre 2025).