

Séjour dans le desert tunisien

5 au 12 avril 2026

Je t'emmène dans un voyage hors du temps dans l'immensité du désert avec des propositions variées en lien avec le voyage intérieur pour vous reconnecter à vous même

La marche, les temps de pause, les échanges feront aussi partie du processus et de ressourcement.

Sans parler des surprises que le désert peut nous offrir pour aller plus loin dans la connaissance de soi et revenir à l'essentiel.

« Sois dans ta vie comme dans un voyage »

Tu trouveras dans ce dossier toutes les informations utiles.

Belle lecture !



Tu as envie de
déconnecter

Tu aimes
marcher à ton
rythme

Tu cherches des
outils pour ton
bien-être

Tu souhaites du
temps libre

Tu aimes la
Nature

Tu veux voyager
sans t'occuper
de rien





Vous êtes bien accompagnées par Fanny HALLET

- Grande voyageuse et sophrologue caycédiennne, j'accompagne les adultes qui aspirent à plus de légèreté.
- En 2014, je découvre le désert tunisien et c'est LE choc. Je vis une semaine de grand ressourcement, de pause et de découverte intérieure.
- Combinant mon **expérience d'ex-agent de voyage** et de sophrologue, je décide de proposer des séjours de retour à soi dans le désert.
- Depuis 2015, j'accompagne des **petits groupes** pendant une semaine alliant marche et sophrologie.
- Depuis j'ai accompagné des dizaines de personnes souhaitant prendre du temps pour se retrouver elles tout en étant cocoonées dans un cadre sécurisant.
- **Dans mon sac à dos**, il y a la sophrologie, les outils de gestion du stress et de confiance en soi, l'écoute active et le Journal Créatif. Et puis mon goût des surprises et de la créativité.

Et une équipe locale



Taieb Bensalem, guide expérimenté, est notre interlocuteur privilégié au sein de l'équipe tunisienne. Il est très souriant, un peu blagueur et toujours disponible.

Mohamed est notre chef cuisinier. Il a l'art de régaler nos papilles chaque jour avec des produits frais et qu'il accommode avec goût. Il est aussi excellent musicien.

Les chameliers s'occupent de la logistique : les repas, l'approvisionnement en eau, le chargement des bagages sur les chameaux, l'installation du camp et la préparation du feu...

L'équipe tunisienne avec laquelle je travaille en toute confiance depuis 11 ans, est une équipe fixe connaissant parfaitement le désert.

Le déroulé de notre semaine

Jour 1

Arrivée à Djerba ou Tozeur
Trajet en 4x4 jusqu'au désert
Installation
repas autour du feu
Nuit sous tente ou à la belle étoile

Jour 2 au jour 6

Petit-déjeuner
Atelier du matin et marche
repas
Temps libre
atelier de fin de journée
Repas autour du feu
Nuit sous tente ou à la belle étoile



Jour 7 et 8

Petit-déjeuner

Trajet en 4×4 jusqu'à l'aéroport et
visite

Repas chaud

Nuit en hôtel (en chambre double)
et vol le lendemain selon horaire
retour pour la France

Ou

Jour 8

Petit-déjeuner

Trajet en 4×4 jusqu'à l'aéroport et
visite

Repas chaud

retour pour la France



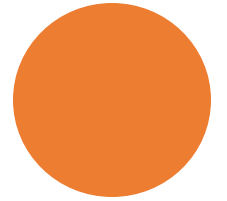
Avant de partir

- ❖ Vos papiers d'identité sont en règle (**passport** pour les ressortissants français et belges)
 - ❖ Vous connaissez les modalités de prise en charge de votre mutuelle ou assurance si vous avez besoin de soins médicaux ou de rapatriement (**attestation à fournir**)
 - ❖ Votre médecin autorise la pratique de la marche quotidienne
-
- ❖ L'agence Selectour Lille peut réserver les vols
 - ❖ l'agence Star à Douz assure la logistique sur place et l'enregistrement au registre des voyages dans le désert
 - ❖ Deux mois avant des messages réguliers vous aident dans la préparation de votre séjour
 - ❖ deux rencontres avec le groupe sont prévues. une avant le départ, une après le séjour (zoom ou présentiel selon le groupe)



La Tunisie c'est

- en superficie 1/3 de la France
- 30% de désert et 70% de zones montagneuses et plaines fertiles
- 10 millions d'habitants majoritairement francophones
- entre **octobre et février** les températures oscillent entre 18 à 30° en journée et entre 5 à 15° la nuit
- Monnaie : Dinar tunisien (2,5DN = 1€). Vous pourrez échanger vos euros sur place ou faire des retraits en dinars aux distributeurs locaux. Pas de commande de devise possible en France.
- Pas de décalage horaire en hiver, 1h en été
- Plus d'infos sur la situation géopolitique : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/tunisie/>



Quelques informations sur le sud tunisien

Notre arrivée est prévue à Djerba ou à Tozeur (selon les vols)

C'est une région de palmeraies d'où proviennent les célèbres dattes Deglet nour

Nous rejoignons le désert en 4x4 où les chameliers auront installé le campement non loin de **Douz**, appelée aussi "la Porte du Sahara"

Pendant la semaine, nous effectuons une boucle d'environ 60 kms (2h30 à 3h de marche par jour)

Les dromadaires portent nos sacs et tout l'équipement

Les moustiques, scorpions et serpents sont peu présents à ces périodes « trop froides »



Budget à prévoir

700€ pour l'accompagnement de Fanny

- l'aide à la préparation pendant 2 mois avec un accès sur un espace dédié
- l'accompagnement pendant le séjour

550€ à payer sur place à l'agence tunisienne

- Les transferts aéroport tunisien/désert aller-retour en 4x4, 7 pensions complètes, la randonnée et l'accompagnement par un guide, la gestion logistique par les chameliers, les visites incluses dans le programme

non inclus :

- Le vol A/R Paris-Djerba : de 150 à 400€ selon la saison
- l'acheminement à l'aéroport
- le pourboire pour les chameliers (environ 50€)
- les dépenses personnelles (ex : dattes)





La différence entre un rêve et un projet c'est une date
Wald Disney

5 au 12 avril 2026

Et maintenant que faire pour vous inscrire ?



- Nous échangeons lors d'un entretien téléphonique (07 77 26 14 34
- Vous remplissez une fiche d'inscription en ligne (avec un acompte de 150€)
- Le voyage vous est confirmé quand 6 participants sont inscrits



Fanny Hallet sophrologue caycédienne



Fanny.sophrologie

Témoignages

« Fanny saches que les effets du séjour se font toujours sentir pour moi...j'ai développé ou retrouvé une capacité à faire des pauses et réintroduire dans mon quotidien ce besoin essentiel de se détendre, de se reposer, de rire ! j'adore ! [..]

J'ai souvent un grand sourire à l'intérieur de moi qui éclaire mes journées, me permet de relativiser les soucis qui se présentent, autrement dit je vais bien!

J'ai le sentiment que j'ai capitalisé du soleil et de la sérénité à l'intérieur de mon être et que c'est maintenant une ressource complètement accessible à tout moment, alors que cette capacité était inactive ou tellement enfouie au fond de moi que je n'y avais pas accès !

C'est finalement tellement rare pour moi de passer une semaine complète sous ses augures! ça m'a fait du bien , bien au-delà de cette semaine qui rayonne encore dans ma vie aujourd'hui..

Outre le fait que cela avait vraiment du sens pour moi: retrouver mon pouvoir sur ma vie en décidant de partir à l'aventure et à la découverte d'un monde différent »

Elisabeth, décembre 2016



« J'étais curieuse de vivre un temps dans le désert. J'ai répondu à l'appel à un moment de ma vie où le besoin de faire silence s'est fait sentir.

Le bleu du ciel et l'ocre du sable était comme une main tendue, nous invitant à lâcher prise. Le désert est passé par tous mes pores et a éveillé tous mes sens. La notion du temps est devenue secondaire.

Je n'étais pas seule. Les chameliers, Fanny et les compagnons de voyage ont favorisé cet abandon du négatif et de tout ce qui pollue l'unification de notre Etre au quotidien. Je me suis sentie Une avec eux. »

Sophie, octobre 2018

« « Un grand merci à Fanny et Taieb pour l'organisation de cette magnifique semaine dans le désert tunisien.

Je souhaite à toute personne d'expérimenter au moins une fois dans sa vie l'énergie du désert, le retour à soi, à l'essentiel, connecté à la nature, aux éléments, entouré des dromadaires...

Une semaine simplement magique ! Merciii »

Stéphanie, octobre 2022



A bientôt

 **Fanny**
Hallet

Sophrologue
Voyageuse

fanny.sophrologie@gmail.com

07 77 26 14 34

www.cabinet-sophrologie-lille.fr