

RETRAITE SPIRITUELLE DANS LE SAHARA

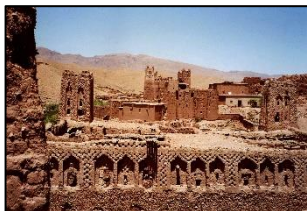
MARCHES EN SILENCE ET RESSOURCEMENTS

AVEC FRÉDÉRIC FLORENS

du 9 au 18 octobre 2020 (10 jours, 9 personnes maximum)

L'ESPRIT DU VOYAGE : UN PELERINAGE VERS SOI ET PLUS GRAND QUE SOI

C'est dans ce grand sud marocain, au bout de la magnifique vallée du Drâa que nous irons vivre une expérience inoubliable, à la rencontre du désert et du silence intérieur. Au rythme lent des dromadaires, nos errances sahariennes nous feront découvrir des fortifications centenaires, des paysages sauvages, épurés, la culture profondément humaine de ses habitants. Dans un cadre exceptionnel où le désert fait des incursions grandioses, cette retraite nous donnera l'occasion de nous nourrir d'une lumière Essentielle.



Marcher en silence et en conscience, se recueillir, partager, méditer, contempler la beauté à l'intérieur de soi et tout autour de soi... Prendre le temps d'Être... Permettre aux libérations de se réaliser à leurs rythmes, s'ouvrir aux messages du Grand Tout, à la paix, au silence et plonger dans la source de l'Être... C'est un voyage qui signe un l'engagement à se (re)trouver, à s'ouvrir à soi et à plus grand que soi.

A chaque fois, quelque chose se transforme, se guérit, s'approfondit et s'éveille en nous. Le désert offre une énergie pleine de bienveillance et de radicalité qui nous permet de faire de grands sauts intérieurs... La beauté d'un désert épuré de toute énergie mentale, nous permet de faire « l'expérience » de la Présence, de l'essence de la vie, de soi, du « souffle divin omniprésent »..., et d'y demeurer suffisamment de temps pour le laisser s'asseoir en nous comme au sein d'un temple sacré.

Nous arriverons à Ouarzazate afin de bénéficier du maximum de temps dans les bras du désert. Les matins nous commencerons par une méditation au soleil levant, puis nous marcherons en silence (entre 3 et 4h) à notre rythme et en conscience, jusqu'à notre prochain lieu de bivouac dans la nature, traversant les derniers villages de pisé, dunes et regs. Les après-midis et soirées seront paisibles. Nous en ferons des occasions de ressourcement, de recueillement, de partages, de ballades ou de temps libre. Nous contemplerons les majestueux couchers de soleil pour finir sur notre méditation du soir, et dormir sous la voie lactée ou dans les tentes confortables.

De longs espaces de silence nourriront notre retraite pour nous permettre de nous ouvrir à la richesse de l'âme et d'écouter les messages du désert. Nous nous libérerons de nos habitudes, nos limitations, nos histoires, et nous prendrons le temps de tourner notre regard vers ce qu'il y a de plus infini et sacré en nous et tout autour de nous. Il nous faudra laisser de côté nos montres, nos ordinateurs et nos téléphones portables durant le séjour. A la place, vous apporterez quelques textes ou livres que vous aimez, poèmes mystiques, sacrés ou inspirants. **Et surtout votre cœur.**



Vous apporterez également un carnet de voyage pour écrire et/ou dessiner les mouvements de votre cœur et avoir un support pour nos partages et vos souvenirs. Nous ouvrirons nos sens, notre esprit et notre cœur, et laisserons l'esprit du désert et le souffle de la Vie nous enseigner ce que eux seuls peuvent nous enseigner.

Une petite équipe d'hommes et de dromadaires, originaire de Bani et de Zagora, ainsi qu'un guide berbère, guideront notre groupe et contribueront à la qualité de notre voyage. Nous aurons une tente principale pour les moments de rencontres et de repas, des matelas ainsi que des tentes pour ceux qui ne souhaitent pas dormir à la belle étoile. Les repas sont délicieux et la simplicité du cadre n'en est pas moins confortable.



FREDERIC FLORENS

Frédéric vit ici ou là. Il nous accompagne sur le chemin d'ouverture à/au Soi. Thérapeute en soins énergétiques, philosophe, amoureux de la nature et de l'humain, il suit depuis 25 ans des retraites en Europe et en Inde auprès de maîtres spirituels qui l'ont amené à vivre l'unité. Enseignant en Reiki, en méditation, en états modifiés de conscience, coach de fitness ou accompagnant spirituel, il suit et transmet ce qui l'anime. Pour lui, reconnaître et laisser le « Souffle du Maître intérieur » nous vivifier, est la clé de l'éveil à la joie et à la paix. Dans l'ouverture à la splendeur de la nature et du vivant, c'est la présence de l'Être qui vient nous élever. A cet effet, à travers le silence, le lien et le regard du cœur, il mène des retraites qui invitent chacun à retrouver l'essentiel et la simplicité d'être.

Vous pouvez visiter son FB ou son site : www.fredericflorens.com

LE CHEMIN DE 9 JOURS

L'itinéraire du chemin est à prendre à titre indicatif

Avancer dans le désert nous demande d'écouter la nature, de la connaître et de s'y adapter. Notre itinéraire au sein du désert peut changer en fonction des horaires d'arrivée, du climat et des élans du groupe. Nous traverserons différents paysages, des grandes étendues de roches aux grandes dunes de sable, nous traverserons les derniers villages sahariens, rencontrerons peut-être quelques bédouins ou un oasis... Le chemin est à découvrir ensemble...

Notre guide, Abdou, est un guide certifié du gouvernement marocain. Je travaille avec lui depuis le début, et nous sommes en parfaite sécurité avec lui.



Jour 1 : Arrivée Ouarzazate et Agdez. En fonction de notre heure d'arrivée, nous partirons pour le sud d'Agdez ou resterons le soir à Ouarzazate, porte du désert. Dîner libre et nuit en Riad.

Jour 2 : Nuit en bivouac à Tidri Nous longerons l'oued de Drâa dont les eaux vertes se mêlent à de spectaculaires palmeraies, oasis verdoyantes et jardins fruitiers, des villages en pisé patinés par le temps. Les dunes de Nesrate nous accueilleront pour notre première nuit étoilée.

Jours 3 et 4 : Reg Sahl. Nuits en bivouac Nous continuerons notre marche dans les étendues de la vallée du Drâa, passant par Ouled Driss, un village saharien en terre battue inchangé depuis 2000 ans, nous menant jusqu'au ksar de Zaouit sidi Salah, pour dormir au pied des dunes immenses de Bouguawar.



Jours 5 et 6 : Erg Sahel – Erg Regabi. Hamid. Nuits en bivouac Dans un paysage somptueux, nous traverserons l'Erg Sahel et découvrirons un site préhistorique où se côtoient d'étonnants tombeaux en forme de tumulus au coeur des dunes de sables qui n'ont de fin que l'horizon.

Jour 7 - 8 – 9 : M'hamid – Agdez. Au loin se profilent la palmeraie de Mhamid et le lit de la rivière asséchée. Nous rejoindrons notre campement de tentes nomades entre dunes, reg et quelques tamaris asséchés. Nous aurons l'occasion de préparer un feu de bois, et de cuire le pain de sable à la manière Berbère, en compagnie de notre équipe et des chants traditionnels qu'ils pourront nous offrir pour célébrer la cuisson.

Enfin, nous rejoindrons et dormirons dans un village du Sahara en profitant peut-être d'un bain dans une piscine au milieu d'une palmeraie...



Jour 10 : Retour Départ pour l'aéroport via Agdez et retour à Paris. Journée ou soirée libre à Ouarzazate ou Zagora en fonction des horaires de vol.

Voir quelques témoignages des retraites précédentes sur : <http://www.fredericflorens.com/temoignages.html>

FICHE PRATIQUE ET TARIFS (vols inclus)

DATES ET TARIF

Les places étant limitées à un petit nombre (entre 8 et 10 participants), nous vous invitons à confirmer votre inscription dès que possible.

Le voyage est validé dès que 8 participants ont confirmé.

« Retraite spirituelle et marche dans le désert (Vallée du Drâa) »

du **9 au 18 octobre** (10 jours) : 1370 euros par personne* (vol inclu aller-retour Paris/Ouarzazate.)

L'inscription se fait par :

- Le versement d'un acompte de 500 euros*

- L'envoi des informations demandées sur la fiche « modalités d'inscription », page 4.

*Date de limite d'inscription : 1 mois avant le départ du séjour (l'acompte fait office de confirmation)

LE PRIX INCLUT :

Le Vol - vol avion aller-retour Paris/Ouarzazate.

L'Hébergement - Les nuits en Hôtel, Riad ou Kasbah(arrivée/départ).

- Régime B&B (nuit + petit déjeuner)

- L'ensemble des nuitées en bivouac sous tente double avec matelas mousse durant la randonnée. Le transport

- Minibus /4x4/Maxi-taxi pour les transferts aéroport Aller/Retour

- 4X4/Maxi-taxi/Minibus pour le transfert terrain Aller/Retour

- Les dromadaires pour nos bagages.

Le guide L'accueil par notre guide qui se charge de nous conduire à notre hébergement. Il est notre interlocuteur durant le voyage. Parlant français, berbère d'origine et titulaire du diplôme de guide de montagne, agréé par le Ministère du tourisme marocain. Le cuisinier Issu de la montagne de l'Atlas le cuisinier est là pour vous régaler de ses plats à base de produits frais, bio, équilibrés et sains (légumes, fruits, Tagine et couscous ainsi que l'indispensable thé à la menthe). L'équipe locale et l'équipe de randonnée Pour assurer le transport des bagages et de la logistique, une équipe chamelière originaire des contrées de Bani et de Zagora et ses vallées subsahariennes nous accompagne. Ils contribuent professionnellement et humainement à la qualité de notre voyage.

CE PRIX N'INCLUT PAS :

- Le repas du premier et du dernier jour en ville (un repas coûte quelques euros seulement)

- Frais de rapatriement en cas d'accident

- Assurance voyage

- Dépenses personnelles

- Boissons (coca, sirop, jus) [Mais l'eau potable est incluse dans le séjour].

CONDITION D'ANNULATION :

Les conditions d'annulation après le règlement de l'acompte sont les suivantes :

- annulation avant 1 mois du départ : 300 euros de l'acompte sera retenu.

- annulation 1 mois avant le départ : L'acompte sera retenu.

- annulation 15 jours avant le départ : 100 % du montant total du séjour sera retenu.

NOTES : La période idéale pour aller dans le Sahara se situe en octobre/novembre et mars/avril. Hors saisons, il fait trop chaud. En saison, les nuits sont douces, les journées sont chaudes et agréables à l'ombre. Les marches et randonnées ne nécessitent pas d'être sportif. Une condition physique normale suffit. Il est possible de monter à dos de dromadaire pendant le séjour si besoin. Nous pourrions retirer des dirhams à l'aéroport d'arrivée ou changer nos euros. Il faudra compter 40 euros (en euros ou en dirhams) de pourboire que chacun laissera pour les chameliers le dernier jour (notre guide rassemblera les dons).

MODALITES D'INSCRIPTION ET PAIEMENT

Pour vous inscrire, renvoyez cette page complétée (ou les informations demandées) par courrier ou par email à **frederic.florens@live.fr** (avec votre nom, prénom, date de naissance, n° de passeport, date d'expiration passeport, choix de la date de voyage), et faites le versement de l'acompte (ou de la totalité du séjour) le plus rapidement possible.

Options de règlement pour l'acompte et le paiement total :

- Par virement bancaire. Vous pouvez effectuer le virement à :

BNPPARB PARIS BARBES (00803)

RIB : 30004 00700 00001189944 89

IBAN : FR76 3000 4007 0000 0011 8994 489

BIC : BNPAFRPPPGN

Titre/Objet : Retraite Octobre

Si vous réglez par virement, pensez à envoyer une confirmation par email à frederic.florens@live.fr en y joignant les informations d'inscription demandées ci-dessous (nom, prénom, n° passeport, date d'expiration du passeport, etc.).

- Par chèque à l'ordre de « Frédéric Florens » à l'adresse suivante :

Frédéric Florens, 31 allée des pins, lot. M. Calendal, 13410 LAMBESC, France.

N'oubliez pas d'y joindre les informations d'inscription demandées ci-dessous (nom, prénom, n° passeport, date d'expiration du passeport, etc.)

- Par PayPal via mon site sur la page « séances » ou sur le site PayPal via cette adresse email pour le versement : frederic.florens@live.fr **Attention** : une majoration de 2 % du montant du versement via PayPal est requise.

INFORMATIONS A ME RENVOYER :

VOTRE PRÉNOM (tel que stipulé dans le passeport) :

VOTRE NOM (tel que stipulé dans le passeport) :

VOTRE DATE ET LIEU DE NAISSANCE :

VOTRE NUMÉRO DE PASSEPORT

Si vous n'avez pas encore de passeport, vous pouvez me communiquer les infos plus tard.

DATE D'EXPIRATION DE VOTRE PASSEPORT

LISTE DU MATÉRIEL A EMPORTER

Sac de voyage : il doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, sans dépasser 23 kg (poids maximum autorisé en soute). Choisissez un sac de voyage souple sans armatures. Evitez les sacs rigides et les valises (car cela peut blesser le dos des dromadaires). N'oubliez pas qu'aucun liquide de plus de 100ml ni objet coupant de plus de 6cm ne doivent être transportés en cabine. Ceux-ci doivent être placés dans votre bagage enregistré en soute

Sac à dos de randonnée léger, d'une contenance de 5/10 litres environ. Dans le désert, il est suffisant pour la journée, il est destiné à transporter quelques petites affaires : crème solaire, gourde, léger polaire ou chapeau, etc., et parfois une partie du pique-nique.

Sac de couchage à température de confort située entre 10° et 15° (ou plus chaud pour les frileux).

Vêtements :

Un chèche, une écharpe légère ou un châle pour se protéger de la chaleur et des vents de sable (visage et tête).

Un chapeau/casquette si vous ne mettez pas de chèche ou si vous voulez en plus...

T-shirts manches courtes ou manches longues. Les chemises sont souvent le plus pratique.

Veste légère/cape de pluie (mais la pluie dans le désert reste rare)

Un ou deux pantalons de randonnée très légers ou coton léger.

Un bonnet pour les soirées et nuits fraîches.

Pull/veste ou polaire contre la fraîcheur du soir, ou pour dormir avec en plus du duvet si besoin.

Quelques paires de chaussettes montantes pour la marche (les socquettes laissent passer le sable dans les chaussures, ce qui est désagréable et cause des ampoules).

Vêtement de nuit confortables et chauds.

L'équipement :

Sandales pour les promenades en ville.

Paire de chaussures de marche pour le désert. Préférez des chaussures montantes légères et hermétiques au sable, qui laissent respirer le pied.

Paire de tennis ou baskets légers pour les marches dans les regs. (Optionnel) je marche sois pieds-nu quand le terrain le permet soit avec les chaussures de marches)

Gourde (important)

Lampe de poche frontale (important).

Votre oreiller, si, comme moi votre sommeil dépend de votre oreiller !

Appareil photos (il ne sera pas toujours autorisé de prendre des photos pendant les marches en silence)

Boules Quies.

Lunettes de soleil.

Crème solaire si besoin (elles ne sont pas moins chères au Maroc)

Lingettes épaisses (indispensables pour aller faire ses besoins : nous nous essuyions avec et les ramenons à la poubelle du bivouac prévue à cet effet).

Lunette de ski avec rebords en mousse et sans trous (si vous avez ou si vous souhaitez). Extrêmement utiles en cas de tempête de sable pour apprécier pleinement l'expérience (il se peut qu'il n'y ait pas de tempête de sable !).

Un k-way ou une cape à pluie (en cas de pluie si cela arrive...).

Pas de lessive.

Une petite pharmacie personnelle : Il est recommandé d'emporter une trousse d'urgence et vos médicaments personnels avec : Aspirine ou paracétamol. Pansements (« double peau » pour les ampoules éventuelles). Antibiotique (Clamoxyl). Imodium, Smecta, Spasfon. Baume pour les lèvres. Crème hydratante.

COUTUMES ET SAVOIR VIVRE AU MAROC

Pendant votre randonnée, vous serez en contact avec une population, dévouée au labeur et amicale, extrêmement respectueuses de leurs traditions et coutumes. Respectez les coutumes locales, c'est faire preuve d'une courtoisie élémentaire envers un pays accueillant. Pour éviter les situations embarrassantes et les malentendus, conformez-vous aux usages.

Ce qui est conseillé : En général, on se déchausse avant d'entrer dans une pièce; c'est impératif lorsqu'on voit des chaussures déposées près de la porte. Parler à voix basse pendant le temps de prière des muletiers et éviter de passer devant eux car vous leur couperiez leur chemin vers la Mecque. De même, si vous passez devant un cimetière ou une mosquée pendant le temps de prière sachez être silencieux. Acceptez le thé à la menthe; geste d'hospitalité. Si vous avez envie de photographier une personne, n'hésitez pas à lui demander son autorisation. Si l'on est invité à partager un repas familial, on attendra pour commencer que le maître de maison ait dit « bismillah » (au nom de Dieu), on goûtera à tout sans pour autant se croire obligé de finir son assiette. Évitez de boire, de manger et de fumer en public pendant la période du ramadan. Évitez également de toucher les aliments avec la main gauche, considérée comme impure par la religion. En cas de sollicitations pour donner l'aumône, renseignez-vous auprès du guide. Quelques mots dits dans la langue feront bien plaisir... donc apprenez quelques petits mots avant de partir, les relations avec les Marocains en sauront d'autant facilitées.

A éviter : Porter une tenue vestimentaire incorrecte (short long conseillé, éviter les débardeurs pendant la traversée des villages). Photographier des gens sans leur accord. Ils ont le sentiment que vous leur volez leur âme. Refuser le thé si gentiment proposé. Critiquer ouvertement la religion, le prophète, la monarchie ou le roi. Prendre les aliments de votre main gauche. Elle est réservée aux ablutions ! Utilisez la main droite. Dans un plat commun, si vous êtes en famille, laissez le maître de maison ou la maîtresse partager la viande. Commencez par les légumes. Photographier des endroits qui peuvent avoir un intérêt militaire ou stratégique quelconque.

Les pourboires : Il est de tradition de laisser un pourboire à l'équipe qui vous a accompagné pendant votre séjour. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale. Cette somme est rassemblée en plusieurs enveloppes que vous remettrez, au guide, au cuisinier et aux chameliers, muletiers, chauffeurs selon le type de séjour; au moment de les quitter. Il est en général, de coutume de donner un pourboire plus important au guide, puis au cuisinier et ensuite aux chameliers/muletiers.

Agir pour un Tourisme Responsable

Beaucoup de Marocains ont pris conscience des problèmes d'environnement, mais pas tous (en montagnes, désert), aussi une attitude éducative sera certainement profitable.

Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus à cet usage. Éviter de laisser certains déchets (qui vous apparaissent simple, filtre de cigarette ...) sur place et les rapporter avec soi si le pays ne dispose pas d'infrastructure d'élimination de ces déchets. Par exemple: un papier toilette peut se brûler sur place.

La rareté de l'eau est aujourd'hui un problème mondial. Même si le pays visité n'est pas a priori concerné par le manque, quelques réflexes doivent désormais faire partie du quotidien. Évitez le gaspillage, signaler les fuites éventuelles des robinets.

En balade, dans certains écosystèmes fragiles, ne pas sortir des sentiers ou conduire hors-piste, limiter le piétinement et ne pas rapporter de « souvenir » : renoncer à cueillir des fleurs rares. Veuillez respecter la population et traditions locales.

En bref, ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds. 😊

AVANT VOTE DÉPART

FORMALITÉS : Passeport Ressortissants de l'Union Européenne et Suisses : passeport en cours de validité et couvrant la durée de votre séjour au Maroc. Autres nationalités : se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade du Maroc. Nous vous conseillons de laisser une copie de vos papiers à votre domicile. En effet, en cas de perte, les photocopies facilitent les démarches administratives. Pas de visa pour les ressortissants de l'Union Européenne, ni pour les Suisses, pour un séjour de moins de trois mois. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade du Maroc du pays concerné.

***Hôtels** : ils sont choisis sur la qualité des prestations proposées : charme remarquable, tranquillité absolue, qualité de l'accueil, services mis à la disposition des clients... Il s'agit d'hôtels 3* ou 4* (parfois plus) sélectionnés pour leur situation centrale afin de vous permettre d'accéder facilement aux sites et visites incontournables. ***Riads** : il s'agit d'un type d'hébergement exceptionnel : habitat traditionnel des centres urbains marocains, ces demeures anciennes organisées autour d'un patio sont des véritables joyaux cachés derrière les murs austères de la Médina.

En bivouac : en pleine nature sous tente igloo. La tente commune est mise à notre disposition ainsi que des tentes doubles et un matelas confortable par personne.

Repas : La gastronomie fait partie intégrante du patrimoine culturel marocain, et nous attachons une importance toute particulière à la qualité et à la variété de la nourriture. Tous les repas sont préparés par un cuisinier avec des produits bio locaux. La nourriture est abondante et délicieuse. Petit déjeuner : café, lait, fromage, thé, confitures, miel, beurre, pain grillé ou crêpes... Déjeuner : Plats chauds et variés... Goûté : thé à la menthe, biscuits ou crêpes... Dîner : plats locaux, harira, tagines, couscous, seffa...

Santé : Il s'agit d'être en condition physique fonctionnelle, mais aucun entraînement spécial n'est requis. Si un problème pour marcher survient, il est possible d'être transporté par un dromadaire. Pendant la randonnée, il convient d'être autonome et d'emmener avec soi une trousse à pharmacie (spray nasal sans huiles essentielles, pansements, paracétamol, antibiotiques O.R.L, anti-diarrhéique, écran total, baume pour les lèvres...).

Vaccins conseillés (par les assurances), aucun n'est obligatoire : Il est souhaitable d'être immunisé contre : – diphtérie, tétanos, poliomyélite, – hépatites A et B – coqueluche et, éventuellement, contre la typhoïde et la rage.

Pour tout autre renseignement et questionnement, écrivez à :

Email : frederic.florens@live.fr

Site internet : www.fredericflorens.com

(Séjours Spirituels)