

Désert au Féminin

2ème édition !



RANDONNÉE CHAMELIÈRE
dans le désert tunisien

11 au 18 novembre 2023

Une invitation, entre femmes, pour se relier à la beauté du **féminin** qui vit en chacune de nous : accueillir, ralentir, prendre soin, créer...

Contact

Françoise PRATBERNOU

fpratbernou@ophale.fr

06.25.60.90.56

Vivre

- une expérience **entre femmes**, en contact avec la nature, au rythme du soleil et de la caravane.
- A un **rythme ralenti**, en itinérance, dans des conditions sommaires ou nouvelles pour certaines d'entre vous.

Expérimenter

- des temps de parole
- des méditations
- des expérimentations corporelles: danse, chant au tambour...
- des temps d'introspection et d'échanges



Partir avec moi

- Aujourd'hui, j'accueille et je **célèbre** mon féminin. Cette part de moi qui ralentit, qui reçoit, qui a appris à demander de l'aide, qui prend soin, qui observe...
- Etant plus jeune, j'ai beaucoup laissé vivre mon côté masculin, sans avoir conscience que ma part féminine n'avait pas ou très peu eu voie au chapitre.
- J'ai à coeur, aujourd'hui, de partager et transmettre ce chemin, qui a été une vraie guérison. Bienvenues dans cette exploration magnifique.



Aspects pratiques

- 8 jours/7 nuits dont 5 jours/5 nuits dans le désert en direction de Sabria.
- Transfert en 4x4 de l'aéroport de Djerba aux portes du désert
- Une boucle en itinérance dans les dunes et les roses de sable avec la caravane chamelière.
- Rythme de marche tranquille, environ 4 heures, et accessible à toutes.
- Les bagages sont portés par les chameaux.
- La cuisine est assurée par les chameliers.
- Nuit sous tente Marabout ou à la belle étoile.
- Matelas et couvertures fournis, duvet personnel obligatoire

1555 € par personne hors billet d'avion

Françoise Pratbernou



fpratbernou@ophale.fr

Tel 06 25 60 90 56

www.ophale.fr

Gestalt thérapeute, coach de dirigeants et guide de trekking, je m'appuie sur la nature, le travail énergétique et sur ma créativité pour cheminer avec mes clients.

Mes voyages à la fois intérieurs et sur les plus hautes montagnes du monde, mes pratiques corporelles et créatives diverses (peinture, danse, yoga, chant, méditation) nourrissent mon être et laissent progressivement, de la place à ma grande sensibilité et à mon exubérance.

Retours du 1er voyage



"Ce que je pressens c'est que ce voyage a changé mon rapport aux femmes. Ça a ouvert un sujet avec ma mère et c'est énorme". A

"Tous les ingrédients m'ont ramenée à la féminité, la lenteur, les paysages, recevoir, les propositions que vous nous avez faites, pleins de choses que je ne connaissais pas. Je pense que ma vie va se transformer. En fait je n'avais pas expérimenté ce qu'était la féminité". C.



"Je me sens remplie dans mon corps. Je crois que je n'ai jamais reçu autant d'amour de toute ma vie et je savoure". MA