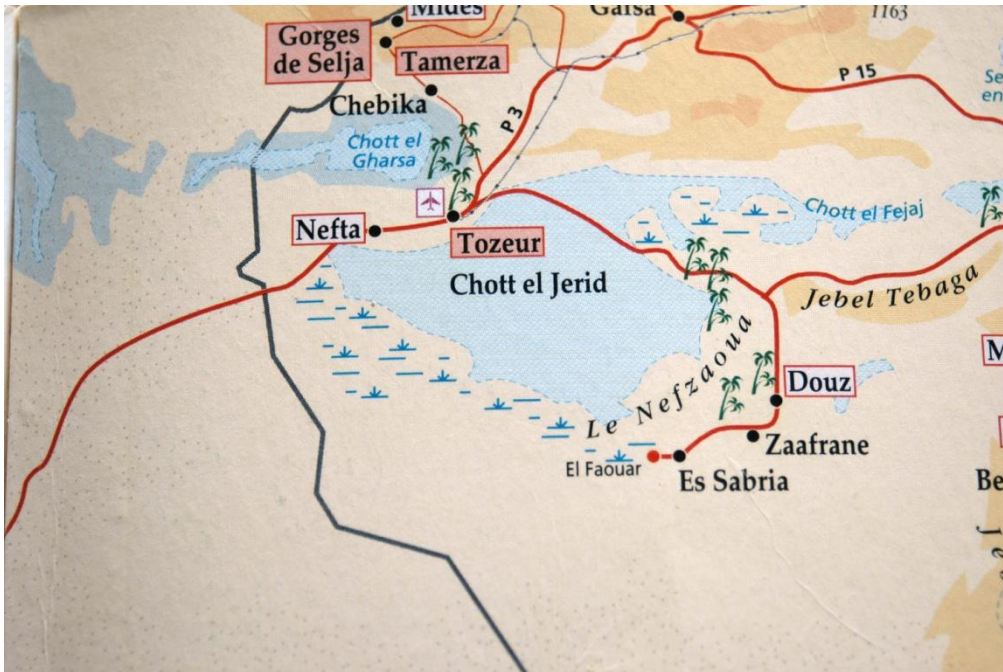




## EN PRATIQUE

### **Lieu des randonnées**

Nos Méharées/Programmes de gestion du stress ont lieu dans le Grand Sud tunisien, à environ 170 kms au sud de Tozeur (lieu de notre aéroport) .



Au cœur de belles dunes de sable blanc ou ocre, cet environnement est propice à la détente.

### **Rythme**

La marche « douce » a lieu en matinée seulement. D'une durée de 2 à 3H30 maximum, elle sera chaque jour progressive, ne demande pas de capacités physiques particulières et s'adresse à toute personne en bonne forme physique (en cas de doute, demandez conseil à votre médecin. Possibilité de faire tout ou partie des randonnées à dos de dromadaire...

Chaque jour, après cette marche, un campement fixe est installé pour le déjeuner, l'atelier de gestion du stress, le diner et la nuit.

### **Les campements**

Les campements sont à chaque fois installés au pied ou à proximité des dunes, dans des environnements propices à la relaxation et à la contemplation.

L'après-midi, pour l'atelier, la grande tente bédouine sera installée et aménagée à l'orientale....

Nuit sous la tente collective (1 tente pour 6 à 8 participants)...ou à la belle étoile...à votre choix !

### **Les repas**

Tout au long de votre séjour, nous veillons à vous servir des repas équilibrés particulièrement riches en légumes et fruits frais. Nous vous proposerons régulièrement des légumes verts et des fruits oléagineux (noisettes, amandes...), qui contribuent à votre programme « anti-stress » car ils sont riches en **magnésium**...

### **Formalités**

- Munissez-vous d'un **passport valide** jusque 3 mois après votre retour. Pas de VISA pour les ressortissants français ni vaccinations obligatoires pour la Tunisie.
- Lors de la réservation de votre billet d'avion, nous vous demandons de souscrire **obligatoirement** une **assurance rapatriement**, par mesure de précaution... et pour éviter tout stress !

### **Climat**

Les journées sont douces, dans le sud tunisien dès fin février (20° en moyenne). Nuits souvent très fraîches, en revanche ...Prévoyez un bon sac de couchage (**une liste « équipement » et « Pharmacie » est fournie** après votre inscription).

### **Monnaie locale**

Le tarif de votre séjour est établi « tout compris »...Possibilité de change à l'aéroport de Tozeur (1 euro = 1,87 dinar tunisien) pour les pourboires notamment.

### **Détail des prestations**

Le prix comprend :

- L'accompagnement et l'animation pédagogique de Catherine STOLL (Mutatis Ressources)
- Transfert en 4X4 de l'aéroport de Tozeur au campement et vers l'aéroport à la fin du séjour ;
- L'accompagnement de l'équipe chamelière avec dromadaires (1 pour 2 personnes dans La formule 4 jours, 1 par personne pour la formule 8 jours).
- 3 nuits en campement pour la formule 4 jours et 6 nuits pour la formule 8 jours. Tente bédouine de 6 personnes, matelas, 2 couvertures.
- La dernière nuit à Dar Salam pour la formule 8 jours.
- La pension complète tout au long du séjour (petit déjeuner, déjeuner, thé, dîner) ;\*

Le prix ne comprend pas :

- Vol international Paris-Tozeur AR
- Assurance rapatriement obligatoire
- Autres boissons et pourboires

### **Taille du groupe**

4 à 8 personnes afin d'optimiser la qualité du programme et d'apporter une attention personnelle à chaque participant.