



UNE SEMAINE  
DANS LE DÉSERT DU SAHARA...

...AUTOUR DU THÈME  
"ÊTRE UNI À L'ESSENTIEL"

du dimanche 14 au samedi 20 février 2021

Anouchka Moulart | [a.moulart@anouchka.net](mailto:a.moulart@anouchka.net)



## UNE AVENTURE À VIVRE DE SOI À SOI, EN LIEN AVEC L'AUTRE POUR MIROIR ET SOUTIEN. ÊTRE, TOUT SIMPLEMENT. ET LE RESTE SUIT, TOUT NATURELLEMENT... BIENVENUE À TOUS !

### INTRODUCTION

Et si vous attendiez, sans le savoir, cette ouverture exceptionnelle du cœur et des autres niveaux de conscience qu'inspirent immanquablement le désert, ses paysages grandioses et son silence, le partage avec les Berbères, avec leur art d'être reliés à l'essentiel ?

Et si vous profitez de cette semaine dans le désert pour explorer toute la richesse de votre relation avec vous-même, avec l'Autre ? La relation de couple, la relation familiale, la relation amicale ou professionnelle, tous ces liens en miroir du lien que nous entretenons avec nous-mêmes, avec la Vie.

Oui, c'est peut-être le bon moment pour une semaine dans le Sahara avec Anouchka Moulart.

Le processus a été créé par Pierre et Anouchka, frère et sœur de sang, complices professionnels et grands amis devant l'Univers. Cela fait bientôt quinze ans que des groupes expérimentent avec joie cette méharée hors du temps.

Non seulement nous alternerons les moments de silence, de réflexion, de partage, de marche, de détente avec des moments forts de créativité, mais il y aura aussi des rencontres spontanées avec les Berbères et de beaux moments, le soir autour du feu, à partager rires, chants et histoires !

Nous avons un passionnant rendez-vous en février 2021, en parfaite osmose avec la grandeur, la beauté et la puissance du désert !

La prochaine méharée " **Être uni à l'essentiel** " se déroulera **du dimanche 14 au samedi 20 février 2021**. Vous êtes TOUS les bienvenus en individuel, en couple, en binômes amis ou parent / enfant (âge minimum recommandé : 18 ans).

### PRÉSENTATION DE LA MÉHARÉE "ÊTRE UNI À L'ESSENTIEL"

Il s'agit et d'un voyage dans le désert, et d'une expérience humaine.

Il s'agit d'une vraie expédition qui sort des cadres habituels, d'un voyage où, inspirés par le paysage millénaire et grandiose du Sahara, habités par son silence et en contact avec la vie "primitive" des Berbères, nous allons permettre :

- une ouverture des cœurs
- une rencontre avec nous-mêmes, avec les autres, avec le désert, dénuée du "faire" ou du "savoir"
- une invitation à se connecter à la Vie qui nous traverse et nous guide
- une connexion profonde au fait d'être, tout simplement



Il n'y a de meilleur guide que cette attention à ÊTRE-là, embrassant à bras-le-corps tout ce que la vie nous présente. Avec une présence intégrale à la Vie qui nous anime, alignés et cohérents, nous ne pouvons qu'entreprendre des actions adéquates ! ÊTRE et explorer notre lien à nous-mêmes, à ceux qui nous sont chers, qui nous font grandir, qui nous font vibrer d'amour, qui nous tendent le miroir de nos ombres et de nos lumières.

Un voyage au cœur de nous-même et, à partir de cet endroit, rencontrer l'autre : nos conjoints, nos parents, nos enfants, nos amis, nos collègues... l'Autre.

Six journées en osmose avec l'infinie beauté du désert. Traversées de cols, d'oasis et de dunes ; marches dans la hamada Draa, riche en fossiles ; repas à l'ombre de tamaris, d'acacias ou de montagnes ; bivouacs sous tente ou sous la voûte étoilée. Six journées d'une intense profondeur.

## LE DÉROULEMENT ET L'ESPRIT DE LA MÉHARÉE

Pour la logistique : nous aurons pour guides et cuisiniers des Berbères et, à notre disposition, des dromadaires de selle pour nous reposer de la marche.

Pour la démarche : le travail sera tantôt individuel, basé sur le silence et le lien à soi, tantôt relationnel, basé sur de nombreux échanges en groupe, en binômes.

Les thèmes abordés seront variés : on parlera de ce qui nous est essentiel et de ce qui nous en sépare, d'amour authentique, de puissance, de relations épanouies, de blessures, d'apaisement, de projets... Le groupe sera utilisé comme support, miroir et lieu d'enrichissement.

Il y aura des propositions de temps de travail à partir des questionnements personnels, et autant le savoir : tout est possible, rien n'est obligatoire, le rythme de chacun est accueilli tel quel !

C'est en toute humilité que je mettrai mes compétences de coach et de constellatrice familiale au service de vos cheminements, inspirée par certains sages comme Eckart Tolle, Don Miguel Ruiz, Thich Nhat Hanh, Karlfried Graf Dürckheim, Osho, Arnaud Desjardins, mon frère Pierre... et tant d'autres !

Et chaque jour, nous aurons l'occasion de mettre le corps et l'esprit en harmonie totale avec la magnifique et magique présence du désert.

## LA COMPOSITION DU GROUPE

- Un groupe limité (+/- 16 participants)
- Age minimum recommandé : 18 ans
- Il n'y a pas d'âge maximum
- Une recommandation cependant : ce voyage expérientiel demande un minimum de condition physique (prévoir en moyenne 2h de marche le matin et 2h de marche l'après-midi)





## LE NEXT STEP

- Le nombre de places étant limité, nous vous encourageons à ne pas tarder à vous inscrire lorsque votre décision est prise.
- Un contact préalable avec Anouchka est indispensable pour vérifier l'adéquation entre vos motivations et notre proposition de méharée ; elle vous enverra son n° de portable par courriel.
- Versement de l'acompte
- Envoi de la lettre de décharge
- La destination étant prisée, réservez bien à l'avance vos billets d'avion ; vérifiez la validité de votre passeport (date de la fin du séjour + 6 mois)
- Une liste complète de l'équipement nécessaire vous sera envoyée dès votre inscription.
- Communiquez-nous alors vos horaires d'arrivée et de départ, une navette avec le plus grand nombre sera organisée entre l'aéroport et l'hôtel Ibis de Ouarzazate.
- **ATTENTION** : si le voyage devait être annulé par la coach organisatrice, pour toute cause imprévisible à ce jour, chaque participant devra veiller personnellement à pouvoir être remboursé de ses billets d'avion. Par contre, le montant versé à la coach sera remboursé intégralement.

## PETIT MOT DE CONCLUSION À LA PRÉSENTATION

Nous pensons vous avoir fourni les informations essentielles. Nous insistons sur un aspect précis : nous partons à l'aventure et les Berbères vivent le moment présent. Donc, nous ne sommes assurés de rien et nous nous attendons à devoir nous ajuster constamment. Vous aurez besoin d'emporter dans vos bagages beaucoup de patience ainsi que votre faculté de vivre le moment présent avec ce qui est, et non avec ce que nous avons prévu ou organisé.

Nous ferons un retour à une vie simple, où est absent tout confort matériel. C'est précisément à cause de cet aspect que nous avons choisi cet itinéraire. C'est dans le dépouillement de notre "moi" que nous irons à la rencontre de ce qu'est "ÊTRE".

Toute notre amitié et bonne préparation !

Anouchka, remplie de l'esprit aimant et chaleureux de Pierre



## LES RÉPONSES AUX QUESTIONS LE PLUS SOUVENT POSÉES

**Un séjour dans le désert est une expérience hors du commun.**

**Et souvent, on se pose quelques questions sur un tel séjour...**

- Oui, il fait beau le jour (+/- 25°) et froid la nuit (parfois en-dessous de 0°), mais avec un bon sac de couchage de montagne (à louer ou à emprunter) et des sous-vêtements de ski, il fait divin dans la chambre à coucher la plus vaste et la plus étoilée du monde : le désert.
- Oui, il est important de se protéger tête, cou et épaules des rayons de soleil. A cet effet, nous achèterons ensemble un chèche (grand tissu pour envelopper tête et cou ; +/-10 €), véritable passeport du désert. Ajoutez à cela de bonnes lunettes solaires et une crème à haute protection solaire.
- Oui, nous avons de l'eau pour boire en quantité (avoir une gourde à porter sur soi).
- Non, on ne se lave pas à grandes eaux le soir. Des lingettes pré-humidifiées à foison feront l'affaire. Sachez que le climat sec et ventilé fait que, miraculeusement, nous supportons cela ! Croyez-en notre expérience.
- Oui, la marche est d'un niveau qui ne requiert pas d'aptitude spéciale, à condition d'une forme physique satisfaisante.
- Oui, c'est vrai, nous sommes dans le pays des Berbères auxquels nous devons le plus grand respect ; à l'image du respect, de la sagesse et de la sensibilité dont ils font preuve envers nous. Nous évitons les shorts (pantacourts ou bermudas OK) et les épaules dénudées.
- Oui, la nourriture est saine (fruits, légumes, tajines, pain cuit le soir...) et variée.
- Oui, le désert est peuplé de créatures vivantes. Oui, les plus embêtantes, scorpions et vipères, hibernent. C'est pour cette raison, entre autres, que nous choisissons cette période de l'année !
- Oui, nous laissons les appareils électroniques divers de même que les lectures en sécurité derrière nous à Zagora (point de départ de notre caravane). Durant nos six jours de méharée, seuls les appareils photographiques sont autorisés. "Expérience", vous avez dit ?



## CÔTÉ PRATIQUE

Une liste du matériel requis sera remise aux inscrits. Voici toutefois, en avant-première, quelques points d'attention.

- 1) Il est important de vérifier la validité de votre passeport. La carte d'identité n'est plus un document valable pour le Maroc.
- 2) Les nuits sahariennes sont froides, parfois sous 0 degré. Puisque nous dormirons à la belle étoile et pas nécessairement sous la tente, il est nécessaire d'avoir un très bon sac de couchage (loué ou emprunté si vous n'en avez pas), un bonnet ainsi que des chaussettes chaudes. Certains voudront y ajouter un sous-vêtement de ski ou l'équivalent. Comme l'un des temps forts du programme consiste à vivre les levés et couchers de soleil, vous devez vous munir d'un bon anorak et de gants si vous êtes frileux des mains. Nous suggérons pour le jour (25 degrés et plus) du linge en coton et des vêtements souples afin d'éviter l'irritation lors de la marche. Les jeans ne sont pas recommandés. Avant de partir en expédition, nous aurons un temps pour acheter un chèche. Nous trouvons que c'est la meilleure coiffe. Nous nous arrêterons à un endroit pour en acheter un vrai...
- 3) Il faut réaliser qu'il n'y a pas d'eau disponible pour la toilette. Nous vous suggérons d'apporter une boîte de lingettes pré-humidifiées.
- 4) Emporter un rouleau de papier toilette.
- 5) Avoir de bonnes lunettes de soleil et une bonne crème solaire.
- 6) Avoir une gourde pour l'eau.
- 7) Il est obligatoire d'avoir un sifflet puissant que vous devrez porter sur vous (à n'utiliser qu'en cas d'urgence).
- 8) Au Maroc, il est de mise de donner des "bakchichs". Pour éviter tout conflit avec les guides, les chameliers, les chauffeurs, etc., nous nous chargeons des pourboires et collecterons donc auprès de vous 600 Dirhams (+ /- 60 €). Vous pouvez aussi, si vous le voulez, apporter des vêtements pour enfants, adultes, que nous donnerons aux familles nomades.
- 9) Conseil pratique : pour chacun des 6 jours, préparer T-shirt et sous-vêtements propres dans un sac plastique fermable (style sac de surgélation) ; confort assuré mais ce n'est pas tout à fait respectueux de la planète !
- 10) L'organisation fournit un coussin et un matelas pour dormir et une couverture de laine pour la nuit.
- 11) Nous vous conseillons d'utiliser un petit sac à dos pour les objets personnels requis pendant la marche et un sac sans armature pour vos bagages, afin de ne pas blesser les dromadaires. Le gros sac n'est pas accessible le jour. Conseil pratique : enfermer votre appareil photo dans un sac plastique fermable (empêche les grains de sable non désirés !).
- 12) Comme nous marcherons tous les jours (environ 2 fois 2 heures), nous vous conseillons de vous mettre déjà un peu en "marche" au quotidien. De plus, afin d'éviter les ampoules, nous vous recommandons d'acquérir des chaussettes de marche (en magasin de sport) qui absorbent l'humidité, de prévoir des pansements anti-ampoules et de "casser" vos chaussures neuves.



## LES DATES ET LES LIEUX

### **Le voyage se déroule en février 2021 au Maroc.**

La prise en charge du voyage commence le dimanche 14 février 2021 à 9h à Ouarzazate et prend fin le samedi 20 février 2021 en fin d'après-midi à Ouarzazate.

#### **Samedi 13 février 2021**

Arrivée à Ouarzazate par vos propres moyens, au plus tard en soirée.

#### **Dimanche 14 février 2021 à 9h**

Départ à 9h de Ouarzazate vers Zagora, en route dans le désert vers notre premier bivouac que nous atteindrons en fin de journée, premiers pas dans le désert, première de nos 6 nuits étoilées.

#### **Samedi 20 février 2021**

Matinée dans le désert, puis retour vers Zagora, puis Ouarzazate en fin d'après-midi.

#### **Dimanche 21 février 2021 au plus tôt**

Retour chez vous par vos propres moyens.

Libre à vous de prolonger votre séjour au Maroc.

Chacun prévoit, à ses frais : son transport aller-retour jusqu'à et depuis Ouarzazate, une assurance voyage, les nuitées et repas avant le 14/02/2021 (9h) et après le 20/02/2021 (17h).

Cette destination étant de plus en plus demandée, il est prudent de réserver vos billets d'avion bien à l'avance.

Anouchka logera à "Ibis Moussafir Ouarzazate" (voir le site internet d'Ibis à Ouarzazate), d'où nous partons le dimanche matin à 9h. L'hôtel a un bon rapport qualité / prix. Vous pouvez réserver vos nuitées par internet.





## LE PRIX

1.350 € + TVA 21 % pour une personne

2.500 € + TVA 21% pour un couple ou pour un binôme parent / enfant

Ce prix comprend la prise en charge du dimanche 14 février 2021 à 9h au départ de Ouarzazate au samedi 20 février 2021, retour à Ouarzazate en fin d'après-midi.

Un acompte non remboursable de 650 € + 21% de TVA par personne et la réception de la lettre de décharge signée confirment définitivement votre inscription. L'acompte est à verser par virement bancaire sur le compte de

- Top of Mind S.A.
- Banque : ING
- Code BIC : BBRUBEBB
- Code IBAN : BE72 3631 7067 8816

En communication : Méharée du 14 au 20 février 2021 + votre nom

Le solde du voyage devra impérativement être réglé au plus tard pour le 1er janvier 2021, soit 700 € + 21 % de TVA pour une personne individuelle et 1 200 € + 21 % de TVA pour un binôme.



## LETTRE DE DÉCHARGE

A retourner datée et signée avant le départ à :

**Anouchka Moulart**

**Top of Mind S.A.**

Avenue Hamoir, 12 / Boîte A15

1180 Bruxelles (Belgique)

Courriel : [a.moulart@anouchka.net](mailto:a.moulart@anouchka.net)

Je m'inscris au voyage organisé par Anouchka Moulart dans le désert du Maroc du 14 au 20 février 2021.

Je sais que les conditions du désert, notamment l'isolement et l'éloignement des centres médicaux, peuvent rendre difficiles les secours en cas d'urgence.

Je me considère en état physique et psychologique suffisant pour prendre, en toute connaissance de cause, la décision de faire ce voyage et d'en assumer les risques. Je m'engage dès lors à ne pas reporter la responsabilité de ces risques ni sur Anouchka Moulart, ni sur sa société, ni sur les berbères accompagnateurs.

D'autre part, je sais que l'assurance rapatriement est obligatoire. Je m'engage dès lors à prendre à ma charge la totalité des frais encourus par un éventuel rapatriement si je n'ai pas souscrit cette assurance.

Enfin, sachant que j'ai à veiller personnellement au remboursement de mes billets d'avion et nuitées d'hôtel en cas d'annulation de la méharée pour cas imprévisible à ce jour, je m'engage à ne pas me retourner contre l'organisatrice pour obtenir d'elle un remboursement éventuel de mes billets d'avion et nuitées d'hôtel.

Ceci tient lieu de décharge, valable également pour mes ayants droit et les membres de ma famille.

PRÉNOM .....

NOM .....

ADRESSE .....

.....

.....

.....

DATE .....

SIGNATURE