

## Travel Therapy Sahara Entra nel deserto, Disconnetti, Respira

Tunisia 29.10-05.11.23

**Un viaggio magico alla scoperta del Sahara che unisce il potere terapeutico della camminata nel deserto a pratiche di yoga, meditazione e canto per ritrovare la propria voce interiore.**



Un tour di sette giorni che ci porterà all'interno del parco nazionale di Jbil, Tunisia. Ci lasceremo alle spalle la frenesia della vita quotidiana, ci disconetteremo per qualche giorno dai nostri smartphone e sperimentaremo la sinergia tra il potere terapeutico della camminata nel deserto e pratiche di yoga e meditazione appositamente studiate dalla nostra insegnante Carlotta per adattarsi al gruppo e all'ambiente che ci ospiterà.

Un viaggio che ci porterà a sfidare i nostri limiti e uscire dalla nostra zona di comfort per metterci in gioco. Il viaggio fisico andrà di pari passo con l'entrare in connessione con noi stessi. Sarà un lento distaccarsi dalla civiltà per arrivare a contatto con la natura più autentica.

Un viaggio nello spazio e nel tempo che ci porterà dalla frenesia della capitale tunisina sulla costa ai villaggi dell'entroterra, che hanno nella medina il cuore pulsante, per poi raggiungere aree archeologiche patrimonio UNESCO che custodiscono una storia millenaria fino a piccole oasi nel deserto, dove avremo modo di incontrare gruppi di nomadi beduini che ancora oggi vivono di pastorizia e si spostano sulle antiche vie carovaniere nel Sahara.



Le nostre giornate nel deserto cominceranno presto per approfittare delle ore più fresche e dei colori del mattino. Inizieremo con una pratica yoga energizzante preparatoria alla camminata.

Assistiti dalle nostre guide beduine, grandi conoscitrici del deserto, e con l'aiuto dei nostri fedeli compagni dromedari, percorreremo ogni giorno una decina di km di cammino sperimentando diversi momenti di meditazione attiva.

Ci godremo i colori del tramonto con una pratica yoga conclusiva della giornata e saluteremo il sole sorseggiando un tè alla menta dall'alto di una duna.

La sera ci riuniremo intorno al fuoco per assaporare le prelibatezze della cucina nomade appositamente preparate dal nostro staff e concluderemo la giornata con pratiche, musica, canti e condivisioni sotto le stelle.

Proprio come i nomadi beduini dormiremo in campi tendati che verranno montati la sera all'arrivo di ogni tappa, per poi giungere alla meta finale, il campo tendato fisso di Timbaine, una vera oasi in mezzo al deserto, sotto la montagna tabulare da cui prende il nome.

Un'esperienza, quella di dormire in un campo tendato sotto le stelle nel deserto che vi assicuriamo, non dimenticherete mai.

Guidati da Fulvia, Carlotta, Chockri e il suo staff partiremo in un viaggio che ci porterà ad una connessione profonda con noi stessi e con i nostri compagni di avventura, alla scoperta di uno degli angoli più nascosti del pianeta e delle abitudini dei popoli che lo abitano.

## **PROGRAMMA E ITINERARIO Day by day**

### **1 Giorno, 29.10: Tunisi-Hammamet**

Si parte!

Ritrovo all'aeroporto di Milano in tarda mattinata per il volo Torino-Tunisi.

Arrivo a Tunisi, disbrigo delle formalità doganali e trasferimento in una bellissima Maison D'Hote Tunisina con piscina e terrazze dove potersi rilassare. Check in nel primo pomeriggio.

Pomeriggio libero per visita della medina di Hammamet, per rilassarsi nei giardini arabeggianti dell'hotel o per un trattamento Spa e Hammam

Cena in Guest House

Dopo cena momento di incontro del gruppo e preparazione al trekking 😊



## **2 Giorno, 30.10: Hammamet-Kairouan-Douz**

Giornata di trasferimento da Hammamet a Douz, conosciuta come la porta del deserto (460 km, 6 ore circa), il deserto va conquistato!

Dopo una squisita prima colazione partiamo alla volta di Kairouan, città patrimonio mondiale dell'Unesco, con la sua medina e la sua immensa moschea, la più antica di tutto il Maghreb, è stata per secoli meta di pellegrinaggi e ancora oggi attira fedeli da tutto il mondo.

Dopo la visita di Kairouan e pranzo veloce ripartiamo diretti verso Douz.

Arriviamo a Douz nel tardo pomeriggio, check in Hotel.

Cena tipica Tunisina

Dopo cena momento meditativo con respirazioni rilassanti e che favoriscono la centratura e l'intento personale per prepararci all'immersione nel deserto.

## **3 Giorno, 31.10 - Trekking**

Oggi si entra nel deserto!

Dopo la prima colazione partiremo con i nostri 4x4, gli unici mezzi che permettono di addentrarsi nel deserto vero e proprio, verso il parco Nazionale di Jbil. Salutiamo la civiltà con un ultimo caffè al "Cafè du Desert" e incontriamo le nostre guide del deserto con i fedeli dromedari.

Qui ha inizio la vera avventura!

(10h30-14h00) Trekking di circa 3 ore con pranzo al sacco

Arrivo intorno alle 14h00 alla nostra prima meta.

Per la prima notte nel deserto lo staff allestirà un campo base e ognuno di noi potrà cimentarsi nel montare la propria tenda e il proprio spazio, mettendo alla prova la resistenza e il proprio contributo verso chi dovesse averne bisogno.

Dalle 15h30 alle 17h30 circa tempo per attività e pratica prima del tramonto di Yoga tipo Hatha, flussi Vinyasa (flussi di posizioni dinamiche) leggeri, respirazioni riequilibranti per assorbire il primo giorno nel deserto (la pratica Yoga varierà con il susseguirsi delle giornate favorendo, man mano che ci si addentra nel deserto, una maggiore introspezione).

La cena verrà servita dopo il calare del sole, verso le 18h30, perché nel deserto si è obbligati a seguire il ritmo della natura ☺

Post Cena intorno al fuoco con momenti più meditativi, di introspezione o condivisione, con mantra e canti o riflessioni sul vissuto della giornata



#### **4 Giorno, 01.11 – Trekking**

Giorno di trekking tra le dune!

Risveglio all'alba e pratica di Yoga ossigenante con pranayama (respirazioni), bandha (chiusure energetiche) e asana (posizioni) per risvegliare ed attivare il corpo in preparazione alla giornata

Dopo la nostra prima colazione beduina ci mettiamo in marcia per un trekking di circa 8-10 km (4-5 ore di cammino) con breve sosta per pranzo al sacco.

Arrivo alla seconda meta nel primo pomeriggio.

Allestimento del campo tendato.

Dalle 14h30 alle 17h30 circa tempo per relax, attività e pratica Yoga prima del tramonto, tipo Hatha, Vinyasa medi e meditazione finale

Cena

Post cena con attività intorno al fuoco che possono essere più meditative, di introspezione o condivisione, come mantra e canti o riflessioni sul vissuto della giornata

#### **5 Giorno, 02.11: Trekking**

L'avventura continua!

Risveglio all'alba e pratica di Yoga ossigenante con pranayama (respirazioni), bandha (chiusure energetiche) e asana (posizioni) per risvegliare ed attivare il corpo in preparazione alla giornata

Dopo la colazione riprendiamo la marcia per il terzo giorno di trekking, 8-10 km (4-5 ore di cammino) con breve sosta per pranzo al sacco.

Finalmente eccola, la montagna tabulare di Timbaine che ci avvisa che la nostra meta è vicina!

Nel primo pomeriggio, con tanta soddisfazione, arriviamo al campo tendato di lusso di Timbaine.

Una vera e propria oasi in mezzo al deserto dotata di tutti i comfort "in stile Sahara", finalmente la doccia



Dalle 14h30 alle 17h30 circa tempo per relax, attività e pratica Yoga prima del tramonto, tipo Hatha, Vinyasa più attivi e meditazione finale.

Anche qui la cena viene servita presto.

Post cena per attività intorno al fuoco

#### **6 Giorno, 3.11: Mini Trek montagna Timbaine**

Giornata alla scoperta del deserto!



Risveglio all'alba con pratica di Yoga ossigenante con pranayama (respirazioni), bandha (chiusure energetiche) e asana (posizioni) per risvegliare ed attivare il corpo in preparazione alla giornata  
Dopo la colazione partiremo con i nostri 4x4 per un breve trasferimento che ci porterà alla base della montagna tabulare di Timbaine. Da qui con una camminata di circa 50' (1h30 circa tra salita e discesa) saliremo fino alla cima della montagna da cui godremo di una vista mozzafiato a 360° che farà sembrare le nostre auto solo piccoli punti nell' immensa distesa di dune dalle infinite sfumature di ocra, rosa e marroni.  
Proseguiremo in 4x4 verso il campo tendato di Zmela per visitare le sue spettacolari dune e per l'ultima magica notte nel deserto (4 ore circa di macchina). Pranzo al sacco durante il tragitto.  
Arrivo al campo tendato preallestito di Zmela nel primo pomeriggio.  
Dalle 14h30 alle 17h30 circa tempo per relax, salita alla duna, attività e pratica Yoga prima del tramonto, tipo Hatha, Vinyasa più attivi e meditazione finale che conclude il viaggio all'interno.  
Cena e Post Cena intorno al fuoco

### **7 Giorno, 4.11: Zmela-El Jem-Hammamet**

Piano piano ritorniamo alla civiltà!

Risveglio all'alba e pratica di Yoga ossigenante con pranayama (respirazioni), bandha (chiusure energetiche) e asana (posizioni) per risvegliare ed attivare il corpo in preparazione alla giornata  
Dopo la colazione salutiamo il deserto e riprendiamo i mezzi per il trasferimento verso Hammamet (5h30 circa in tutto).

Durante il tragitto faremo una sosta a El Jem per visitare il suo anfiteatro romano, costruito intorno al 240 dc. Centro nevralgico della città ospitava spettacoli di gladiatori e corse dei carri e rappresenta il terzo anfiteatro al mondo per capienza.

Pranzo durante il tragitto.

Arrivo nel pomeriggio ad Hammamet. Check in nella nostra stupenda maison d'hote tunisina e tempo per rilassarsi prima della cena.

Cena e ultimo momento di raccoglimento

### **8 Giorno, 5.11**

Ultima squisita colazione tunisina in hotel, saluti e trasferimento all'aeroporto di Tunisi.

Volo Tunisi-Milano in tarda mattinata (la compagnia aerea si riserva il diritto di riprogrammare i passeggeri sul volo della mattina presto).

Arrivo all'aeroporto di Milano, saluti e al prossimo viaggio insieme!

**Quota di partecipazione su base 8 persone: 1650€**

**Quota di partecipazione su base 10 persone: 1550€**

**Quota di partecipazione su base 12 persone: 1485€**

**Quota di partecipazione su base 14 persone: 1435€**

È prevista una piccola cassa comune per le bevande ed i pranzi (spuntini lungo il percorso) di circa 50 Euro a testa.

#### **La quota comprende:**

- Volo A/R o nave da Milano a Tunisi
- 2 notti in Maison D'Hote in camera doppia con trattamento di mezza pensione
- 1 notte in hotel turistico in camera doppia con trattamento di mezza pensione
- 4 notti in campo tendato con trattamento di pensione completa
- Accompagnatore italiano al seguito\*
- Pratiche yoga, meditazione e varie come da programma, con insegnante certificato\*\* per l'intero tour
- Trasferimenti con mezzo privato da Tunisi al luogo di inizio del trekking, con soste e tappe come da programma
- Assistenza logistica e tecnica con staff\*\*\*di supporto

- Un dromedario per ogni partecipante + dromedari per lo staff
- Assicurazione assistenza medica e bagaglio.

**La quota non comprende:**

- Materassino yoga
- Tenda (per chi non dovesse avere la propria)
- Eventuale assicurazione annullamento
- Tutto quanto non indicato in “La quota comprende”

Contattateci per ricevere il programma con maggiori informazioni su chi vi accompagnerà, curiosità e dettagli sul programma.

Organizzazione Tecnica: Culture Lontane Tour Operator  
[www.avventurasport.com](http://www.avventurasport.com)

Per ulteriori dettagli potete contattare:  
Fulvia Bruno: +39 333 6530057/ [fulvia@avventurasport.com](mailto:fulvia@avventurasport.com)