

Voyage de La Libre Zen à Oman
« Vivre l'instant présent ! »
en compagnie de Françoise Singer
Du 6 au 14 novembre 2022 (Troisième départ)



Son désert de sable orangé et ses Bédouins, ses villages médiévaux nichés dans les oasis de montagne, ses canyons, oasis et wadis, sa côte bordée de plages intactes, ses forts et châteaux, ses souks, sa capitale Mascate et sa Grande Mosquée, font du Sultanat d'Oman, trait d'union entre l'Inde et l'Afrique, une destination magique « de contes des mille et une nuits », aux nombreux contrastes. La coexistence de populations de nombreuses origines et cultures, les traditions omanaises préservées et la tolérance rendent ce pays du Moyen-Orient particulièrement attrayant, accueillant et sûr.

Nous y serons accompagnés par Françoise Singer, sophrologue certifiée par le Réseau de Sophrologie Dynamique, art-thérapeute certifiée, formatrice et auteure.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Au cours de ce voyage où nous circulerons entre mer, désert et montagne, Françoise Singer nous proposera des séances de sophrologie sur le thème des 5 sens, pour « Vivre l'instant présent ! ».

Les 5 sens nous ramènent dans l'instant présent.
Pour ÊTRE juste là et profiter de tout ce merveilleux.
En pleine conscience.
Et, se connecter à la paix.

Parce qu'aujourd'hui, plus que jamais, nous avons besoin de supprimer le superflu et le trop, pour faire de la place pour ce qui compte vraiment pour nous. De la place pour nos essentiels !

Assurément, ces séances de sophrologie donneront un supplément d'âme à votre voyage !



ITINERAIRE

Jour 1 (Dimanche 6 novembre 2022) : Bruxelles - Mascate

C'est en fin de matinée que nous nous envolons de Bruxelles pour Abu Dhabi avec la compagnie Etihad (10h05 - 19h35 / 6h30 de vol / + 3h de décalage avec Bruxelles). Après une brève escale, nous continuons avec Etihad vers Mascate (21h40 - 22h50 / 1h10 de vol / 3h de décalage avec Bruxelles). Arrivés à Mascate, nous retrouvons Atef, notre guide francophone qui nous accompagnera tout au long de la semaine, et rejoignons le Grand Hyatt Muscat Hotel, splendide hôtel 5 étoiles à l'impressionnante architecture typiquement arabe, situé en bord de plage à Mascate. Installation et nuitée.



Jour 2 (Lundi 7 novembre 2022) : Mascate (B, L, D)

Après le petit-déjeuner, nous partons à la découverte de Mascate, étonnante capitale du Sultanat d'Oman, et débutons par son fleuron ; sa majestueuse Grande Mosquée du Sultan Qaboos. Inaugurée en 2001, elle est composée des plus beaux matériaux venant du monde entier, dont notamment le plus grand tapis persan fait main d'une pièce (70 x 60 mètres), ses 35 lustres en cristal et plaqué or dont l'immense (8 m de diamètre et 14 m de hauteur) pendant au centre de la principale salle de prière, ses marbres de Carrare, ses vitraux, ses mosaïques en Zellige, ...

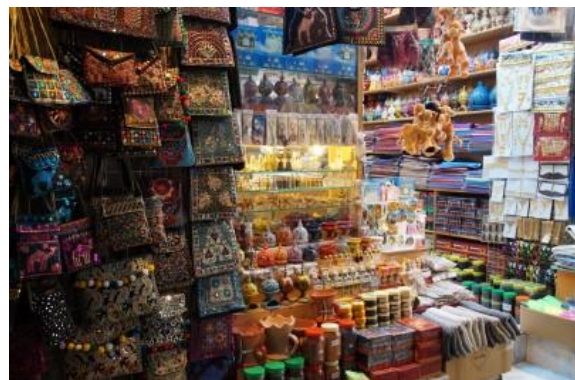
B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



Nous poursuivons notre visite de Mascate par une autre pièce maîtresse de l'architecture omanaise contemporaine ; la Royal Opera House ! Inauguré en 2011, cet opéra de 1.100 places accueille les plus prestigieux spectacles d'Oman.



Après sa visite, nous rejoignons Muttrah, la vieille ville de Mascate, où nous déjeunons dans un restaurant typique omanais. Puis nous nous rendons par la corniche au musée Bait Al Zubair qui retrace l'histoire du pays et en présente les traditions, notamment au travers d'une belle collection de costumes traditionnels, bijoux et armes. Nous faisons ensuite un arrêt photo au Palais Al Alam, un des six palais du Sultan Qaboos, avant de déambuler dans le souk de Muttrah, l'un des plus anciens marchés d'Oman.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

Datant d'environ 200 ans, nous en apprécierons la beauté et la magie, à travers les étals d'encens, parfums, bijoux, objets artisanaux, ...

De retour à l'hôtel, temps de détente, puis pour approfondir plus encore cet état de relaxation, Françoise Singer vous proposera un premier atelier de sophrologie, pour ceux qui le souhaitent. Et enfin, délicieux dîner buffet à l'hôtel.

Jour 3 (Mardi 8 novembre 2022) : Mascate - Nizwa (B, L, D)

Après le petit-déjeuner, nous quittons notre hôtel de Mascate, direction Nizwa, l'ancienne capitale d'Oman. En route, nous faisons halte dans le village de Zukait où les fouilles archéologiques témoignent d'un riche passé et d'une diversité de civilisations dont les cultures se sont mélangées. Les tombes en forme de ruche situées au sommet d'une colline surplombant le village remonteraient au troisième millénaire avant Jésus-Christ



Arrivés à Nizwa, nous en parcourons le souk, où nous pouvons admirer un magnifique éventail d'objets d'artisanat : cafetières, épées, articles en cuir, argenterie, poterie, antiquités, ... mais aussi des épices, dattes, fruits, légumes, ...



Nous visitons ensuite le fort de Nizwa. Celui-ci, datant de 1650, fut le siège du pouvoir pendant le règne de la dynastie des Yarubas, et est aujourd'hui le monument national le plus visité.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



Nous déjeunons à Nizwa, puis nous rendons à Bahla, où nous faisons un arrêt photo au fort qui se dresse fièrement au centre de la capitale de la poterie d'Oman, dont nous traversons le quartier des potiers, avant de nous rendre au Château de Jabreen tout proche.



Nous visitons ce magnifique édifice truffé de détails étonnants, comme les plafonds richement peints, une chambre funéraire, une cage d'escalier et une balustrade complexe s'étendant sur trois étages, ...

Nous rejoignons ensuite notre nouvel hôtel, le Golden Tulip Nizwa 4 étoiles, où nous nous installons, profitons d'un moment de détente, puis dînons autour de la piscine.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

Jour 4 (Mercredi 9 novembre 2022) : Al Hamra & Jebel Shams (B, L, D)

Aujourd'hui, après notre petit-déjeuner, nous nous dirigeons vers la vieille ville d'Al Hamra et visitons Bait Al Safah, deux anciennes demeures en briques de boue qui ont été restaurées et transformées en un musée animé présentant la vie des Omanais de jadis. Nous y voyons des femmes préparant de manière traditionnelle du café, du pain omanais, des lotions, ... et perpétuant les gestes antiques.



Ensuite, nous montons à bord de véhicules 4x4 pour nous rendre dans les montagnes, passons par Wadi Ghul où nous pouvons voir le village abandonné de Ghul sur le rebord d'un affleurement où convergent deux oueds, puis continuons jusqu'à Jebel Shams, la « montagne du soleil », point culminant du Sultanat d'Oman, à 3000 mètres d'altitude, ainsi nommée pour la beauté des levers et couchers de soleil. Nous y débouchons sur le « Grand Canyon d'Oman ». Emotion garantie !



Après le déjeuner dans un resort au sommet de Jebel Shams, ceux qui le souhaitent peuvent emprunter la célèbre promenade sur le balcon le long du canyon. Celle-ci offre des vues spectaculaires sur Wadi An Nakhr, le « Grand Canyon », et au loin sur Al Hamra.

Nous redescendons ensuite de la montagne et retournons vers notre hôtel, où après un moment de détente, nous avons le plaisir d'assister à un nouvel atelier de Françoise Singer, avant de dîner au bord de la piscine.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Jour 5 (Jeudi 10 novembre 2022) : Nizwa - Sinaw - Wahiba Sands (B, L, D)

Après le petit-déjeuner, nous prenons congé de notre hôtel, et prenons la direction du désert de Wahiba Sands. Nous nous arrêtons d'abord au souk de Sinaw où un grand marché organisé autour d'une cour centrale connaît sa plus forte activité le jeudi matin. De nombreux Bédouins, provenant des Sharqiya Sands voisins, y viennent pour vendre du bétail et acheter des biens de consommation courante. Les femmes parées de leur longue abaya et de leur masque ajoutent à l'exotisme ambiant.



Un peu plus loin sur notre route, nous avons l'occasion de déambuler dans les rues du village abandonné d'Al Minsifah, avant de déjeuner à Ibra. Nous poursuivons ensuite notre route jusqu'au village de Bidiyah, où nous embarquons à bord de véhicules 4x4 et entrons dans les sables dorés des Wahiba Sands, dunes s'étendant sur une superficie de 200 km de long sur 100 km de large, des montagnes des Eastern Hajars à la mer d'Arabie.



C'est depuis 7000 ans, l'habitat naturel des Bédouins ce peuple qui sait comment survivre dans les conditions difficiles du désert. Nous allons à sa rencontre, avant de poursuivre notre avancée dans le désert et de rejoindre notre campement de grand luxe : le Desert Nights Camp. Le plus beau et le plus confortable des Wahiba Sands !

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



Nous nous installons dans nos luxueuses « tentes », puis grimpons en 4x4 au sommet des dunes bordant le campement pour y vivre un moment suspendu et magique : assister au coucher du soleil sur le désert ! Le soleil couché, c'est dans ce décor exceptionnel que nous nous retrouvons pour un atelier guidé par Françoise Singer. Une belle façon de prendre soin de son bien-être global : corps et esprit. Et le soir, nous dînons sur la terrasse au milieu du campement.



Jour 6 (Vendredi 11 novembre 2022) : Wahiba Sands - Sour - Mascate (B, L, D)

Ce matin, petit-déjeuner, petite balade à dos de dromadaire pour ceux que cela tente, puis nous reprenons les véhicules 4x4 pour sortir des Wahiba Sands.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

A la sortie du désert, nous retrouvons notre autocar et filons vers la ville portuaire de Sour et ses chantiers navals, qui produisent encore des navires en bois traditionnels. Visite du musée maritime qui met en évidence le rôle de premier plan que les Omanais ont joué dans la navigation maritime au cours de l'histoire, puis déjeuner dans un restaurant local.



Ensuite, direction Mascate ! En cours de route, visite du gouffre de Bimmah, trou caverneux de 40 mètres de large et de 20 mètres de profondeur, rempli d'eau turquoise, entouré par la mer d'un côté et les montagnes de l'autre, et dont la légende locale dit qu'il a été créé par une météorite. C'est pourquoi son nom "Hawayyat Najm" se traduit par "The Falling Star". Cependant, les géologues ont confirmé que la couche supérieure de la croûte terrestre s'est effondrée en raison de l'érosion. De retour à Mascate, nous nous installons en bord de mer, au W Muscat, splendide hôtel 5 étoiles, où héritage omanais et design contemporain se rencontrent.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

Petit temps de détente afin de profiter de la plage, de la piscine, du spa, et autres facilités de notre magnifique hôtel. Et en fin d'après-midi, dernière séance de sophrologie donnée par Françoise Singer, suivie du dîner.

Jour 7 (Samedi 12 novembre 2022) : Croisière Dauphins & Bandar Al Khayran (B, L, D)

Notre avant-dernière journée à Oman est maritime ! Après le petit-déjeuner, nous nous rendons à la charmante Marina Bandar Al Rowdha. Nous y embarquons à bord de confortables bateaux à moteur et partons pour l'île de Bandar Al Khayran. En quittant la jetée, nous profitons d'une vue magnifique sur Mascate depuis le golfe d'Oman, puis partons au large à la rencontre des dauphins et baleines. Un fascinant et merveilleux spectacle ! Ensuite nous longeons le littoral omanais, et avant que nous atteignions l'île, ceux qui le désirent peuvent s'adonner à la plongée avec tuba, leur donnant ainsi l'occasion d'avoir un aperçu de la riche vie sous-marine d'Oman.



A notre arrivée sur l'île isolée de Bandar All Khayran, un délicieux barbecue de fruits de mer nous attend. Nous déjeunons sous les tentes arabes, puis disposons d'un moment de détente sur la plage, avant de reprendre la mer vers la marina et notre hôtel. Là, temps libre pour profiter de l'hôtel. En début de soirée, session de clôture de notre voyage, puis dernier dîner à l'hôtel.

Jour 8 (Dimanche 13 novembre 2022) : Journée de détente (B, D)

Pour terminer notre séjour à Oman, chacun bénéficie d'une journée complète de détente pour librement profiter de la plage et de la piscine, se rendre à Mascate ou Muttrah pour visiter ou faire quelques emplettes, ... Chacun déjeune librement, et en fin d'après-midi nous quittons notre hôtel pour un restaurant étonnant où nous dînons avant de rejoindre

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

l'aéroport de Mascate. Notre vol Etihad à destination d'Abu Dhabi quitte Mascate en toute fin de soirée (23h45 – 00h50 / 1h05 de vol).

Jour 9 (Lundi 14 novembre 2022) : Mascate - Bruxelles

Puis notre vol à destination de Bruxelles s'envole d'Abu Dhabi en milieu de nuit (02h35 – 06h30 / 6h55 de vol / - 3h de décalage horaire).

» **VOTRE CONFERENCIERE**



Françoise Singer

Françoise Singer, ingénieur de formation, est sophrologue certifiée depuis 15 ans par le Réseau de Sophrologie Dynamique, art-thérapeute certifiée, formatrice et auteure. Elle possède de nombreuses cordes à son arc pour transmettre des outils simples, concrets et puissants pour aider les personnes à se connecter pleinement à leur essence.

Françoise a créé avec Marie Lignon, l'Asbl Espace Harmonie dont l'objectif est de donner gratuitement des séances thérapeutiques à des enfants défavorisés, pour les aider à mieux vivre.

Françoise fait aussi partie de l'association Soigner en Conscience, qui propose à des soignants (médecins, infirmier(e)s, thérapeutes) de prendre soin d'eux lors d'ateliers ou de week-end de ressourcement pour mieux prendre soin des patients.

Au travers des ateliers de sophrologie qu'elle vous proposera pendant ce fabuleux voyage, elle vous accompagnera à mettre en éveil chacun de vos sens en lien avec la nature et l'environnement que vous découvrirez.

En amplifiant votre capacité à accueillir, identifier et intégrer la beauté des éléments extérieurs vous ressentirez :

- plus d'harmonie entre votre corps et votre esprit,
- un alignement entre vos émotions, vos pensées et vos comportements,
- une prise de conscience de vos ressources intérieures,
- et bien d'autres choses encore...

En plus de toutes les découvertes faites au cours de ce voyage sensationnel, vous repartirez avec une « boîte à outils » que vous pourrez utiliser, dans vos activités quotidiennes, dès votre retour.

EN PRATIQUE

Prix du séjour de 9 jours / 7 nuits en chambre double : 3.490 € pp
Supplément single : 850 €
Acompte à la réservation : 40 % du montant total
Départ garanti à partir de 20 participants (max 30 participants)

Inclus :

- les vols aller/retour Bruxelles - Mascate via Abu Dhabi avec Etihad,
- les transferts et excursions en autocar de luxe et véhicules 4x4,
- le logement en chambre double en hôtels 4 et 5 étoiles et campement 5 étoiles – Grand Hyatt Muscat Hotel*****, Desert Nights Camp*****, Golden Tulip Nizwa Hotel**** et W Muscat Hotel***** (ou équivalents),
- tous les repas mentionnés dans le programme, boissons non alcoolisées comprises,
- toutes les visites mentionnées avec guide local francophone (entrées comprises),
- les ateliers donnés par Françoise Singer,
- les frais de visa (obtention prise en charge par Waouw Travel),
- l'accompagnement par Waouw Travel,
- la neutralisation de l'impact en CO₂ de votre voyage en avion, en soutenant un projet de réduction de CO₂ dans le monde via l'organisation belge Greentripper.

Non inclus :

- les boissons alcoolisées,
- les dépenses personnelles,
- les pourboires,
- les assurances Annulation et/ou Assistance Personnes de Touring (en option).

Informations et inscriptions :

Dominique Demey - Waouw Travel
0475/75.70.77 ou info@waouwtravel.be



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936