



*J'ai rencontré le yoga et le désert il y a environ 20 ans. Je suis tombée sous leur charme et aujourd'hui je ne peux me passer ni de l'un ni de l'autre. Au fil du temps, le*

*yoga est devenu mon mode de vie, la marche dans les déserts et la vie nomade qui l'accompagne ma manière préférée de passer mes vacances. Ne trouvant pas de voyages qui me convenaient parmi tous ceux proposés par les agences de randonnées, j'ai décidé de les organiser moi-même. J'ai ainsi conçu deux voyages : l'un dans le Sahara algérien où je vais me ressourcer tous les ans et où j'ai tissé de sincères amitiés avec des touaregs, l'autre en Jordanie pays qui me fait vibrer par ses couleurs et ses paysages. Mon objectif est de rassembler des personnes sincères et motivées, désirant approfondir leur pratique de yoga et marcher dans un lieu rempli de belles énergies. Ma seule ambition en préparant ces voyages et en vous y invitant est de vous faire partager mon amour du yoga et du désert. Vu le caractère assez intensif de la pratique de yoga, ces voyages s'adressent plutôt aux personnes ayant déjà une pratique de yoga. Mais les débutants motivés et prêts à s'investir sont aussi les bienvenus.*

## YOGA et RANDONNEE en Jordanie (Mer Morte, Dana, Pétra, Wadi Rum)

14 jours du 7 avril au 20 avril 2024

*Les dates pourront être modifiées en fonction de la disponibilité des participants  
Avec assistance voiture - Voyage limité de 5 à 12 personnes  
Date limite d'inscription : 25 février 2024*



La Jordanie, ou officiellement le Royaume Hachémite de Jordanie, est un pays du moyen orient d'environ six millions d'habitants, situé entre Israël, l'Arabie saoudite, la Syrie et l'Irak. C'est un pays connu pour son riche passé historique et biblique. Plusieurs civilisations s'y sont succédées, les grecs, les nabatéens, les romains, pour ne citer qu'eux, laissant à leur passage des merveilles architecturales. Mais la Jordanie est également réputée pour la beauté et les couleurs de ses paysages.

Ce voyage est volontairement orienté « nature » et permet de découvrir la Jordanie à travers ses paysages, une large part étant faite aux régions désertiques comme Pétra et le Wadi Rum. La marche est privilégiée à la voiture dont l'utilisation est réduite au maximum et ne sert que pour les longs transferts. Les bivouacs sont préférés à l'hôtel pour s'endormir avec des étoiles plein les yeux et pour pratiquer le yoga en plein air.

Bien sûr, ce voyage ne vous fera pas découvrir toutes les merveilles de la Jordanie (Jérash, les châteaux du désert ...), mais peut-être qu'il vous donnera l'envie d'y revenir.

## Le voyage de 14 jours

### **Jour 1 : Paris - Amman - Madaba**

Vol pour Amman capitale de la Jordanie. Transfert et installation à l'hôtel à Madaba. En fonction de l'heure d'arrivée (en fin d'après-midi, en soirée ou dans la nuit), dîner dans l'avion ou dans un restaurant à Madaba.

### **Jour 2 : Madaba – Mont Nébo - Mer morte - Dana**

Journée de transfert. Visite du Mont Nébo où Moïse vit la Terre Sainte qu'il n'atteindra pas et lieu présumé de son décès. Descente vers la mer morte qui partage la Jordanie et Israël pour une baignade aux sensations inoubliables. Déjeuner dans un restaurant à la mer morte. Transfert jusqu'à Dana. Coucher vers 21h. Nuit en auberge. Pas de yoga ni de randonnée.

### **Jour 3 : Réserve naturelle de Dana**

Pour les lève-tôt, lever pour être à 6h à la première méditation suivie de chants de kirtans et d'une petite conférence sur le yoga. Sinon lever pour être à 7h au premier petit cours de yoga. Petit déjeuner. Première marche d'environ 2 heures. Pause-déjeuner. Deuxième marche d'environ 2h00. Deuxième cours de yoga suivi de la deuxième méditation. Dîner. Coucher vers 21h. Nuit en bivouac.

### **Jour 4: Wadi Araba**

Pour les lève-tôt, lever pour être à 6h à la première méditation suivie de chants de kirtans et d'une petite conférence sur le yoga. Sinon lever pour être à 7h au premier cours de yoga. Petit déjeuner. Première marche d'environ 2 heures. Pause-déjeuner. Petit transfert jusqu'au dunes du Wadi Araba. Deuxième petite marche. Deuxième cours de yoga suivi de la deuxième méditation. Dîner. Coucher vers 21h. Nuit en bivouac.

### **Jour 5 : Wadi Araba - Little Pétra – Pétra**

Pour les lève-tôt, lever pour être à 6h à la première méditation suivie de chants de kirtans et d'une petite conférence sur le yoga. Sinon lever pour être à 7h au premier cours de yoga. Petit déjeuner. Transfert pour Little Pétra. Première marche d'environ 1h30. Pause-déjeuner. Deuxième marche d'environ 2 heures pour rejoindre Pétra. Deuxième cours de yoga suivi de la deuxième méditation. Dîner. Coucher vers 21h. Nuit en bivouac.

### **Jours 6 et 7 : Pétra**

Pour les lève-tôt, lever pour être à 6h à la première méditation suivie de chants de kirtans et d'une petite conférence sur le yoga. Sinon lever pour être à 7h au premier cours de yoga. Petit déjeuner. Première marche d'environ 2 heures. Pause-déjeuner. Deuxième marche d'environ 2 heures. Deuxième cours de yoga et deuxième méditation. Dîner. Coucher vers 21h. Nuit en bivouac.

### **Jour 8 : Pétra - Wadi Rum**

Pour les lève-tôt, lever pour être à 6h à la première méditation suivie de chants de kirtans et d'une petite conférence sur le yoga. Sinon lever à 7h. Petit déjeuner. En fonction de l'heure de départ pour le transfert pour le Wadi Rum., soit cours de yoga à Pétra avant le transfert, soit marche dans le Wadi Rum après le transfert. Pause-déjeuner. Marche d'environ 2 heures. Cours de yoga suivi d'une méditation. Dîner. Coucher vers 21h. Nuit en camp bédouin avec douches et toilettes.

### **Jours 9 à 12 : Wadi Rum**

Pour les lève-tôt, lever pour être à 6h à la première méditation suivie de chants de kirtans et d'une petite conférence sur le yoga. Sinon lever pour être à 7h au premier cours de yoga. Petit déjeuner. Première marche d'environ 2 heures. Pause-déjeuner. Deuxième marche d'environ 2 heures. Deuxième cours de yoga suivi de la deuxième méditation. Dîner. Coucher vers 21h. Nuit en bivouac les jours 9 à 11. Nuit dans un camp bédouin avec douches et toilettes le jour 12.

### **Jour 13 : Wadi Rum – Madaba**

Pour les lève-tôt, lever pour être à 6h à la première méditation suivie de chants de kirtans et d'une petite conférence sur le yoga. Sinon lever pour être à 7h au cours de yoga. Petit déjeuner. Transfert pour Madaba. Déjeuner en cours de route et arrivée à Madaba en début d'après-midi. Visite de Madaba (peut-être possibilité d'une petite visite d'arrivée, à voir sur place). Dîner et hôtel à Madaba.

### **Jour 14 : Madaba - Paris**

Transfert à l'aéroport pour le vol pour Paris. En fonction de l'heure de départ (dans la nuit ou en début de matinée), petit déjeuner à l'hôtel ou dans l'avion.

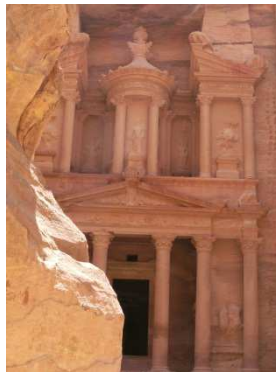
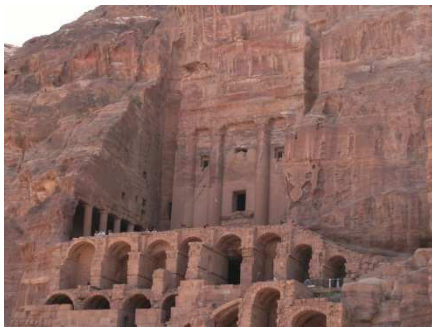
Des modifications pourront être apportées en cas de nécessité.

## Le yoga

- La pratique de yoga comprend 1 ou 2 cours d'1h30 de yoga Sivananda par jour dispensés par un professeur diplômé des centres Sivananda, 1 ou 2 méditations par jour, des chants de kirtans, des petites conférences sur le yoga.
- Lorsqu'il y a 2 cours par jour, celui du matin correspond au cours qui est pratiqué dans les centres Sivananda. Il commence par une relaxation, continue avec 2 exercices de respiration, puis par des cycles de salutation au soleil suivis d'une série d'une douzaine de postures (ou leurs variations) et se termine à nouveau par une relaxation.
- Le cours de l'après-midi est plus doux, avec plus de relaxation, plus d'exercices de respiration, moins de postures, des petits ateliers pour réviser un point particulier (salutation au soleil, demi torsion vertébrale, posture sur la tête ...).
- Si vous êtes débutants en yoga, ne vous laissez pas décourager par le côté intensif de la pratique. Vous avancerez à votre rythme, en étant à l'écoute de votre corps et de vos sensations, en vous respectant, en vous autorisant à ne pas venir à un cours ou une méditation si vous le ressentez (ni aucun cours de yoga ni aucune méditation ne sont obligatoires !). N'allez pas au-delà de vos limites physique et mentale, ne chercher ni la performance ni la compétition, ces notions n'existent pas en yoga.



*Un petit jeu : certaines photos de cette brochure représentent des postures de yoga (qui seront toutes au programme des cours de yoga) portant des noms ayant un rapport avec des éléments de la nature que vous aurez peut-être l'occasion de croiser au cours du voyage. Sauf deux d'entre eux que vous ne verrez pas en Jordanie. Lesquels ? Pour vous aider, les noms des postures par ordre alphabétique : aigle, arbre, chameau, cobra, corbeau, demi-lune, lotus, scorpion. Et vous croyez encore qu'il n'y a pas de vie dans le désert ?*



## La randonnée

- Environ 4 heures (2 heures le matin et 2 heures l'après-midi avec des pauses) de marche itinérante par jour, de niveau moyen, avec quelques dénivelés à Pétra et quelques marches dans du sable mou dans le Wadi Rum. La marche est encadrée par un guide bédouin local qui pourra prendre la décision de modifier l'itinéraire en cas de nécessité. Nous marchons le sac à dos léger, avec juste les affaires nécessaires pour la journée (eau, pull, cape de pluie, chapeau, crème solaire, appareil photo ...). A la fin de la marche, nous retrouvons l'équipe locale et nos gros sacs qui ont été transportés par voiture.
- Etre accompagné par des bédouins permet d'emprunter des chemins connus d'eux seuls et d'éviter ainsi, autant que possible, les autres groupes de touristes.
- Des modifications pourront être apportées en cas de nécessité.

**Pétra** Pétra, dont le nom signifie rocher en grec ancien, est une ancienne cité troglodyte construite (ou plutôt creusée !) par les nabatéens, un peuple de commerçants nomades originaires d'Arabie occidentale. Un ensemble d'édifices monumentaux (temples, tombeaux, maisons) unique au monde a été sculpté dans le grès vers le VI<sup>ème</sup> siècle av. J.C. Parmi les plus célèbres, citons le « Khazneh » (le trésor), probablement un ancien tombeau, immortalisé par le film Indiana Jones dans lequel il servit de décor aux scènes finales, « El Deir » (le monastère) impressionnant par ses dimensions (45 m de haut et presque autant de large), les tombeaux royaux, et bien d'autres à découvrir au cours de la randonnée. Pétra mérite bien son ancien nom sémitique « Raqmu », la bariolée. En effet, la roche organisée en strates offre une palette de couleurs chatoyantes (allant du jaune au violet en passant par le rose) renforcées par l'intensité de la lumière en fin d'après-midi.

Pétra est classée par l'Unesco sur la liste du patrimoine mondial de l'humanité et a été élue comme l'une des nouvelles sept merveilles du monde. Elle mérite à elle seule le voyage en Jordanie.

**Désert du Wadi Rum** On imagine souvent le désert comme une immense plage de sable fin avec des dunes blondes que l'on foule les pieds nus. Vous avez tout faux ... ou presque ! car cette image de carte postale n'est vraie que pour 20% du Sahara. Mais ici, en Jordanie, le spectacle est avant tout vertical. Le Wadi Rum est formé de massifs de grès rouge et de granit surgis de terre il y a 30 millions d'années et façonnés par l'érosion, émergeant au milieu de vallées de sable. Sa couleur est un camaïeu de rouille allant du jaune au rouge, en passant par le rose et violet.



ॐ *Si vous êtes adepte de vitesse, de courses effrénées sur des pistes ensablées, du rallye Paris-Dakar, passez votre chemin, ce voyage n'est pas pour vous. Le désert se déguste doucement, au rythme lent de nos pas, ces saveurs n'embaument que ceux qui prennent le temps de s'arrêter, de regarder, d'écouter. Il ne se dévoile qu'à ceux qui osent se dépouiller, enlever les masques, venir à lui sans tricherie. Inutile d'être à la pointe du progrès avec votre téléphone portable dernier cri, de frimer dans un jeans à la mode, de commenter le dernier potin de votre star préférée, le désert s'en moque. Ici, seule compte votre âme. Par sa simplicité et son dénuement, le désert a ce pouvoir de la libérer du carcan de notre vie moderne pour lui permettre enfin de respirer, vibrez, vivre.*

## On dort où ?

Le plus souvent en bivouac, dans un lieu différent chaque soir, soit à la belle étoile (en hôtel mille étoiles !) soit en tente pour ceux qui préfèrent plus d'intimité (tente fournie par l'agence locale). Vous mettez votre matelas où vous voulez, le matelas est en mousse et est fourni par l'agence locale. Prévoyez un sac de couchage très chaud car les nuits peuvent être froides. Il ne vous reste plus qu'à vous allonger, à garder un moment les yeux ouverts pour vous remplir du scintillement des étoiles ou de la lumière de la lune, et surtout à écouter le silence de la nuit, votre silence. Laissez-vous bercer par le battement de votre cœur, par vos sons intérieurs. Baissez doucement les paupières et endormez-vous en confiance, la nuit veille sur vous. Ça y est, vous dormez.

Les jours 1 et 13, l'hébergement se fait en hôtel 2 étoiles. Les jours 8 et 12, l'hébergement se fait dans un camp bédouin équipé d'électricité, de douches et de toilettes. Bivouac les autres jours.



## Qu'est-ce qu'on mange ?

La nourriture est lacto-végétarienne et convient au mode de vie yogique : pas de viande, poisson, café, thé autre que thé vert, ail, oignon, alcool. La cuisine jordanienne est excellente avec des saveurs méditerranéennes et orientales. Elle convient très bien aux végétariens car elle utilise beaucoup de légumineux : fallafels (boulettes de purée de pois chiches), houmous et foul (respectivement purée de pois chiches et de fève). Sans oublier le khobz (grande galette de pain arabe sans levain) et les baklawas (gâteaux nappés de miel avec des noix, amandes, pistaches ...).

- Petit déjeuner : infusion, thé, pain, confiture, fromage, houmous
- Déjeuner froid préparé par notre cuisinier local : grosse salade composée, fruits
- Dîner chaud préparé par notre cuisinier local : plat principal, dessert ou fruit

Le petit déjeuner des jours 2, 3 et 14, le déjeuner des jours 2 et 13 ainsi que le dîner des jours 1, 2 et 13 sont pris dans un restaurant. Le petit déjeuner des jours 9 et 13 ainsi que le dîner des jours 8 et 12 sont pris dans un camp bédouin.



## Comment on fait sa toilette ?

Même si l'eau représente 70% de notre belle planète, l'eau potable n'en représente qu'une infime partie. Sur 1m<sup>3</sup> d'eau, seul un dé à coudre est potable ... L'eau est rare donc précieuse. D'autant plus que dans le désert, elle est puisée dans des puits, demandant des efforts et de la sueur de la part de nos hôtes. Par respect pour eux et pour elle, les jours où vous bivouaquez, l'eau est économisée au maximum et n'est utilisée que pour la boisson, la préparation des repas et la vaisselle. Adieu bain moussant, douche chaude et shampooing ! Les lingettes humidifiées pour bébés feront très bien l'affaire. Votre corps sera peut-être un peu sale à la fin du séjour (et encore), mais votre mental brillera comme un sous neuf. Et les jours où vous dormez à l'hôtel, vous apprécierez encore plus l'eau chaude de la douche et du shampooing. Mais n'en abusez pas pour autant car la Jordanie est un des dix pays les plus secs au monde.

Bien sûr, vous l'avez compris, pas de lessive non plus.

Et pour faire pipi ? Tout le monde aime son intimité pour aller aux toilettes. Les arrêts et bivouacs sont toujours choisis de manière à avoir des tas d'endroits pour s'isoler même s'il faut marcher parfois quelques minutes : des dunes, des rochers, des buissons, ... Quoi de plus beau que des toilettes en plein air ?

## La poubelle

La nature (et plus particulièrement le désert) est belle quand elle est propre. Elle est aussi fragile et demande à être respectée. Rien de plus désagréable pour la vue que de marcher au milieu de sacs plastiques, de papiers en tout genre, de bouteilles et boîtes de conserve vides .... Mais surtout, ces déchets mettent des millions d'années à se dégrader, voire jamais dans le désert. Alors on n'hésite plus, on arrête de polluer, on ne laisse rien traîner derrière soi et on met tout ce qui peut brûler entièrement (papiers, cartons, mouchoirs en papier, papier toilette ...) dans la poubelle commune qui sera brûlée régulièrement par nos guides locaux. Et le reste, on le ramène en France. Par contre, on se fera un plaisir de laisser les restes de nourritures sur un rocher ... pour les animaux.

## Les bédouins

Les bédouins sont des nomades arabes vivant dans les régions désertiques du Moyen Orient. En Jordanie, ils ne représentent que 5% de la population. Autrefois, ils traversaient les déserts de la péninsule d'Arabie sans se soucier des frontières. Aujourd'hui seule une petite partie (environ 40.000 personnes) peut être considérée comme de vrais nomades, les autres se sont sédentarisés ou combinent les deux modes de vie.

Le désert, par l'hostilité de son environnement, a engendré des traditions de solidarité et d'hospitalité qui, chez les bédouins, ne sont pas lettres mortes. L'ouverture aux autres et la prise en charge des visiteurs restent, aujourd'hui encore, très ancrées dans leurs coutumes. C'est pourquoi ils aiment faire visiter leurs régions aux touristes (Pétra, Wadi Rum) et retrouver ainsi un peu de leur vie nomade. Nous serons leurs invités et à ce titre nous devons respecter toutes leurs décisions et consignes concernant le voyage qui seront toujours prises dans un souci de sécurité et de confort du groupe.



*Un peu de culture : quelle est la boisson traditionnelle des bédouins offerte aux invités en signe d'hospitalité : le café, le lait de chèvre ou le thé vert ?*



## Les souvenirs

L'artisanat traditionnel jordanien est riche et se transmet de génération en génération depuis l'époque où les jordaniens fabriquaient leurs objets pour leur vie quotidienne : tapis, vannerie, récipients en terre cuite et en faïence, mosaïques. Mais également des bijoux en or et en argent, keffieh, épices, savons et plus récemment les bouteilles de sable décorées. Même si le marchandage n'est pas votre fort, vous ne pourrez y échapper, cela fait partie de la tradition.

Et les photos ? Pour les personnes et les enfants, demandez toujours l'autorisation avant. Et si vous avez un refus, n'insistez pas. Par contre, vous pouvez faire autant de photos des paysages que vous voulez. Vous pouvez également photographier les peintures et gravures rupestres dans le Wadi Rum sans flash. Mais ne tombez pas non plus dans l'excès. Les souvenirs dureront plus longtemps si vous laissez le temps à Dame Nature de vibrer en vous avant d'appuyer sur le bouton.



*Un peu d'humour : cette histoire se passe au temps des appareils photos argentique. Un touriste va à Paris pour la première fois et prend des centaines et des centaines de photos. De retour chez lui, un ami lui demande : « Qu'est-ce que tu as vu à Paris ? ». Et l'autre lui répond : « Je ne sais pas, je n'ai pas encore développé mes photos. »*

## L'équipement

### Votre équipement doit vous protéger du froid, de la pluie et de la chaleur

- un gros sac souple (valise rigide à éviter) contenant toutes vos affaires. Ne doit pas peser plus que 16 kg une fois rempli
- un petit sac à dos de 30 à 40 litres pour transporter les affaires de la journée pendant la marche (eau, pull, cape de pluie, chapeau, crème solaire, appareil photo, ...)
- un sac de couchage pouvant aller au moins jusqu'à 0° (ne pas lésiner sur la qualité du sac de couchage, il peut faire très froid la nuit). En cas de grand froid ou de pluie, des tentes seront montées (tentes fournies par l'agence locale)
- un drap cousu (facultatif)
- une paire de chaussures de randonnée déjà utilisée, de type trekking pour avoir la cheville maintenue ou de type jogging
- une paire de sandale permettant la marche dans le sable, type Teva (facultatif)
- une paire de chaussures confortable pour les bivouacs
- plusieurs vêtements légers et amples, si possible couvrant les bras et les jambes pour se protéger du soleil, pouvant servir aussi à la pratique du yoga. N'oubliez pas que nous sommes en pays musulman, les shorts sont interdits mais les bermudas sont autorisés. Pour les femmes, ayez au moins les épaules couvertes, vos vêtements ne doivent pas laisser apparaître ni vos sous-vêtements ni votre nombril (pas de tee-shirt décolleté, pas de pantalon taille basse ...)
- un pantalon chaud (type survêtement) pour les bivouacs le soir
- une polaire
- un pull très chaud
- un anorak coup vent
- une cape de pluie ou poncho
- plusieurs sous-vêtements et paires de chaussettes
- un chapeau ou chèche ou keffieh (possibilité de l'acheter sur place) pour se protéger du soleil, un bonnet pour se protéger du froid pour la méditation du matin (facultatif)
- un maillot de bain pour la baignade à la mer morte (si possible une pièce pour les femmes)
- crème solaire, protection pour les lèvres, lunettes de soleil indice 3 ou 4 avec ou sans protections latérales
- une gourde de 1,5 litre ou deux gourdes de 1 litre
- une lampe frontale avec piles et ampoule de rechange
- un couteau de poche (pas d'autre couvert) à mettre dans le gros sac pour le voyage en avion
- une petite boîte avec couvercle (type Tupperware) dans laquelle vous mettrez des en-cas (fruits secs, amandes ...) pour grignoter pendant la marche (facultatif)
- des lingettes humidifiées (type calinettes pour bébé) pour faire une toilette de chat les jours de bivouac
- du papier toilette (éventuellement un briquet pour le brûler sur place)
- du savon, shampoing et serviette pour la toilette à l'hôtel, au camp bédouin et à la mer morte
- une petite trousse de toilette avec vos affaires personnelles
- une petite pharmacie personnelle : pansements ou compeed, compresses, élastoplaste, aspirine, collyre, anti-diarrhéique, antalgique, désinfectant, pastilles désinfectantes pour l'eau de boisson (Micropure, Hydroclonazone, Aquatabs) si vous ne buvez pas de l'eau en bouteille. Pensez à l'extrait de pépins de pamplemousse (se trouve dans les magasins bio) qui est à lui tout seul une pharmacie.
- un appareil photo (avec sa recharge pour les appareils numériques)
- un tapis et un coussin de yoga
- mettez vos affaires sous plastique dans votre sac pour les protéger de la pluie ou des vents de sable (utiliser par exemple des sacs congélation avec zip ou 2 grands sacs poubelle)



## Le prix

### **Pour l'agence locale :**

Environ 1000 JOD (dinar jordanien) par personne pour un groupe de 5 personnes.

Le prix dépend du nombre de participants, il baisse si le nombre de participants augmente. A la clôture des inscriptions, le prix définitif vous sera communiqué. Il comprend :

- les transferts de l'aéroport d'Amman à l'hôtel le jour 1 et de l'hôtel à l'aéroport d'Amman le jour 14.
- tous les transferts indiqués à la page 2 (en voiture ou minibus).
- les 2 nuits à l'hôtel en chambre double, à Madaba les jours 1 et 13, les 2 nuits au camp bédouin dans le Wadi Rum les jours 8 et 13.
- tous les petits déjeuners, déjeuners et diners depuis le diner du jour 1 jusqu'au petit déjeuner du jour 14.
- l'eau fournie par notre équipe locale. L'eau est de bonne qualité, cependant vous pouvez utiliser des pastilles désinfectantes ou de l'extrait de pépin de pamplemousse pour la purifier.
- l'encadrement par notre équipe locale bédouine (un guide local, un cuisinier, des chauffeurs).
- la randonnée : environ 4 heures de marche par jour (2 heures le matin et 2 heures l'après-midi avec des pauses), sauf les jours de transfert. La randonnée sera adaptée en cas de contrainte.

### **Pour le yoga**

- 250€ servant à la rémunération des différents intervenants de yoga. Si vous êtes professeur de yoga et si vous le souhaitez, vous pourrez donner quelques cours, diriger les méditations et animer les petites conférences.
- La pratique du yoga comprend une vingtaine de cours de yoga, 1 ou 2 méditations par jour, des chants de kirtans, des petites conférences. La pratique sera adaptée en cas de pluie.

### **Le billet d'avion.**

- A titre indicatif, un aller-retour Paris-Amman coûtait en juin 2023 environ 750€ sur le vol direct et de jour de la compagnie aérienne Royal Jordanian. Il est possible de trouver des prix moins chers sur des compagnies aériennes proposant des vols avec une escale et une arrivée ou un départ dans la nuit. A réception de votre inscription, des renseignements vous seront envoyés sur les différentes possibilités.

### **Le jordan pass et le visa**

- Le jordan pass permet d'accéder à tous les sites de Jordanie (Wadi Rum, Pétra) et inclut le visa. Il doit être acheté **avant** l'arrivée en Jordanie Il coûte environ 80JD avec les 3 jours de visite à Pétra. Vous pouvez l'acheter sur ce site :

<https://www.jordanpass.jo/Contents/Prices.aspx>

### **Les bakchichs et le pourboire pour l'équipe locale**

- Les bakchichs (pourboires) est une véritable institution en Jordanie, mais aussi une contrainte pour tous ceux qui, comme nous, ne sont pas habitués à cette pratique ! Penser à toujours donner un pourboire à une personne qui vous a rendu service, même s'il est déjà payé pour cela (réceptionniste à l'hôtel, serveur et dame-pipi dans un restaurant, chauffeur de taxi ...). Compter environ 40€.
- Il est également d'usage de donner un pourboire à l'équipe locale en fin de voyage, environ 60€.

### **Eventuellement**

- les boissons, l'eau en bouteille.
- les dépenses personnelles.



## Renseignements complémentaires

### Formalités :

- Passeport en cours de validité et encore **valide 6 mois** après la fin du voyage en Jordanie
- Visa obligatoire obtenu à l'arrivée à l'aéroport d'Amman. Il est gratuit si vous achetez le jordan pass avant votre arrivée en Jordanie

### Devise

- La monnaie nationale est le Dinar Jordanien (1 EUR = 0.77 JOD environ en juin 2023). Vous pourrez changer facilement votre argent soit à votre arrivée à l'aéroport soit dans les villes (Amman, Madaba, Pétra) où vous trouverez également des distributeurs automatiques de billets.

### Santé :

- Etre en bonne santé physique et mentale. Soyez bien conscients que les centres de soin sont parfois éloignés et qu'il n'est pas possible d'avertir les secours rapidement en cas d'urgence.
- aucune vaccination obligatoire

### Climat

- Le climat de la Jordanie est très contrasté, sec et continental. Les pluies y sont rares en dehors de l'hiver. Les températures sont variables en fonction de l'altitude. A titre indicatif, voici les moyennes des températures (mini/maxi) à Amman (900 m) : J : 03/12 - F : 04/14 - M : 06/17 - A : 09/23 - M : 13/27 - J : 17/31 - J : 18/32 - A : 18/32 - S : 16/31 - O : 13/27 - N : 9/20 - D : 05/14. Pétra se trouve à 1200 mètres d'altitude et les températures sont inférieures de 3 à 4 degrés par rapport à celles d'Amman. Dans le Wadi Rum (950 m), les écarts de température sont très importants entre le jour et la nuit, la moyenne des températures en avril est 18/29.
- Dans tous les cas, vous devez vous protéger du froid comme de la chaleur.

### Langue

La langue est l'arabe. L'anglais est parlé par une majorité de la population, le français très rarement.

### Règlement intérieur :

- Pour garder un cadre propice à la pratique du yoga et par respect pour nos hôtes musulmans, la consommation de viande, poisson, café, thé (autre que thé vert), cigarette, alcool, drogue, le port de vêtement pouvant heurter la sensibilité de nos hôtes ainsi que la nudité en public sont interdits.



## Pour plus de renseignements

Si cette brochure n'a pas répondu à toutes vos questions, si vous voulez en savoir plus sur les voyages à venir, merci d'envoyer un mail à : [contact@orangerit.com](mailto:contact@orangerit.com)

Crédit photo – droits réservés : [contact@orangerit.com](mailto:contact@orangerit.com) (photos prises dans différentes régions de Jordanie, régions de Shobak, de Pétra et du Wadi Rum). Toute reproduction même partielle de ce document est interdite.

## *Notes personnelles*

# Bulletin d'inscription

## YOGA et RANDONNEE en Jordanie

Du 7 avril au 20 avril 2024

A renseigner et à renvoyer avant le 25 février 2024 à [contact@orangerit.com](mailto:contact@orangerit.com)

### Premier participant

Nom (1) : \_\_\_\_\_ Prénom (1) : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone fixe : \_\_\_\_\_ Téléphone portable : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Date de naissance (2) : \_\_\_\_\_ Lieu de naissance (2) : \_\_\_\_\_

Numéro du passeport (2) : \_\_\_\_\_ Nationalité (2) : \_\_\_\_\_

Date et lieu de délivrance du passeport (2) : \_\_\_\_\_

Date d'expiration du passeport (2) : \_\_\_\_\_ Chambre d'hôtel individuelle ou double : \_\_\_\_\_

### Deuxième participant

Nom (1) : \_\_\_\_\_ Prénom (1) : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone fixe : \_\_\_\_\_ Téléphone portable : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Date de naissance (2) : \_\_\_\_\_ Lieu de naissance (2) : \_\_\_\_\_

Numéro du passeport (2) : \_\_\_\_\_ Nationalité (2) : \_\_\_\_\_

Date et lieu de délivrance du passeport (2) : \_\_\_\_\_

Date d'expiration du passeport (2) : \_\_\_\_\_ Chambre d'hôtel individuelle ou double : \_\_\_\_\_

(1) doit correspondre à celui indiqué sur votre passeport

(2) ces informations sont indispensables pour l'agence locale

Personne à contacter en France en cas de problème pendant le séjour :

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone fixe : \_\_\_\_\_ Téléphone portable : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Coordonnées de votre assistance rapatriement (si vous en avez une) :

Compagnie : \_\_\_\_\_

N° de contrat : \_\_\_\_\_ Téléphone 24h/24h depuis l'étranger : \_\_\_\_\_

J'ai bien noté que :

- Le passeport doit être encore valide 6 mois après le retour en France.
- Je dois acheter le jordan pass avant mon arrivée en Jordanie (jordan expert avec les 3 jours de visite à Pétra qui coûte environ 80JD). Le visa est inclus dans le jordan pass.  
<https://www.jordanpass.jo/Contents/Prices.aspx>
- Je dois prendre moi-même mon billet d'avion pour Amman (des informations complémentaires me seront communiquées à réception de mon inscription).
- En cas de désistement de ma part, j'avertirai le plus tôt possible l'organisateur du voyage. Si le désistement a lieu après la clôture des inscriptions, je devrai tout de même payer une partie du prix à l'agence locale.
- La nourriture est végétarienne.
- Je m'engage à respecter le règlement intérieur.
- Je recevrai la solution du petit jeu sur le nom des postures et sur la question culturelle après mon inscription.

Date

Signature  
1<sup>ier</sup> participant

Signature  
2<sup>ième</sup> participant