



DESERT DANCE

10-daagse reis naar de oase en woestijn van Egypte

Beleef dans, beweging, natuur & cultuur!

Dat ons lichaam wijs is, hoef ik je misschien niet te vertellen. Dat je hiertoe toegang krijgt door beweging en dans, wist je misschien ook al. Maar elk land, elke cultuur heeft h  ar wijsheden, h  ar dans, h  ar beweging. Ik heb besloten op zoek te gaan naar lichaamswijsheid in de wereld, naar traditionele dans en beweging in zijn context. Hoe heerlijk te kunnen proeven van al die smaken en kleuren, hoe fijn deze unieke tradities te leren kennen. En bovenal hoe waardevol te ervaren welke invloed dit op ons lijf en ons zijn heeft. **We nemen je graag mee op avontuur in dans, beweging, natuur & cultuur!**

Samen met Usha, Ahmed en het team van Inside Nature Adventures zal je tijdens deze reis kunnen proeven van de **Egyptische cultuur**. Je kan de piramides in Ca  iro bewonderen, maar vooral genieten van de **Bahariya oase** met haar groene dadelpalmvelden. We verblijven daar in de **Eco Lodge Desert Rose**. Je proeft er van het traditionele Egyptische leven en de warme gastvrijheid en je kan er de prachtige omgeving bewonderen (zoutmeer, Pyramid Mountain, warmwaterbronnen,...).

Vanuit deze traditionele oase reizen we ook naar de **magische woestijn**, waar we enkele dagen als nomaden doortrekken! De bedoeïenen leiden ons daarbij door de meest fascinerende landschappen. De Sahara is de allergrootste woestijn ter wereld. De eindeloze zandvlaktes strekken zich uit over heel Noord-Afrika. De westelijke woestijn van Egypte is zo bijzonder omdat er in dit relatief kleine gebied van de Sahara zoveel verschillende landschappen voorkomen. Zo ben je het ene moment tussen de grote bergen van de zwarte woestijn en een paar uur later in een absurd wit landschap met de meest ongelofelijke rotsformaties in de witte woestijn. Natuurlijk zijn er ook de bewegende zandduinen die getekend worden door de wind. En prachtige kristallen die zo uit de grond komen op plekken waar de onderliggende aardkorsten over elkaar heen schuiven. En dan opeens een groepje palmbomen en een heerlijke verfrissende waterbron na uren van

uitgestrekte vlakte. De Egyptische Sahara heeft met haar leegte en overweldigende stilte een magische uitwerking op iedereen die zijn stappen in het zand achterlaat.

In de woestijn worden heerlijke verse maaltijden voor je gekookt op een kampvuur. Traditionele thee, muziek en verhalen van 1001 nacht maken de avonden extra bijzonder. Onder de sterren slapen, leven op het ritme van de natuur, intense stilte, de liefdevolle gastvrijheid van de bevolking daar proeven, de natuur ten volle in je opnemen... dit wordt niet zomaar een reis.

En voeg daar dan de levende ervaring van **dans en beweging** aan toe, dan kan alleen magie ontstaan.

Eva neemt je mee doorheen verschillende bewegingsvormen, soms begeleid, soms vrij, soms zacht, soms stevig. We laten ons lichaam elke dag zacht ontwaken en dompelen ons dagelijks onder in dans. De natuur en cultuur van Egypte vormen daarbij elke keer ons uitgangspunt. Bewegingen die je kent, maar ook nieuwe vormen, traditionele Egyptische bewegingen en dansvormen. En wat dacht je van dansen op live muziek met de bedoeïenen onder de sterren in de woestijn? We gaan op onderzoek naar wat die dans, wat die bewegingen betekenen. Wat ze doen met je lichaam en je hele zijn. Welke wijsheid erin verborgen ligt...

Deze originele reis brengt een intense versmelting van Egypte, de mensen en de natuur.

PROGRAMMA

Dag 1 - zat 13 mrt

Pick up van Caïro vliegveld, Overnachting in een hotel aan de voet van de piramides.

Dag 2 - zo 14 mrt

Ontbijt op het dakterras met uitzicht op de piramides. Wie wil, kan in de ochtend een bezoek brengen aan de piramides.

Rond de middag reizen we door de uitgestrekte woestijn naar de Bahariya oase, een busrit van zo'n 4,5 uur. Hier zullen we overnachten in de prachtige Eco lodge Desert Rose, waar elke dag ontbijt, lunch en diner voor je voorzien worden. Een heerlijke plek waar je kan rusten, wandelen, zwemmen, stil zijn en verbinden....

In de avond zal een eerste dansmoment onze groep verder vormen.



Dag 3 - ma 15 mrt

Je wordt wakker tussen de dadelvelden van de Bahariya Oase. Neem je tijd om uit te slapen en rustig te wennen aan het Egyptische leven. In de loop van de ochtend neemt Eva je mee in een zachte bewegingsflow. We laten ons daarbij steeds inspireren door Egyptische symbolen, rituelen en verhalen. In de namiddag is er de mogelijkheid samen de mooie Bahariya oase te ontdekken. We bezoeken de lokale boeren. We kunnen Pyramid Mountain, het zoutmeer, English House en het oude dorp bezoeken

en genieten van de zonsondergang met uitzicht over de oase. Wie wil kan een bad in de warmwaterbronnen nemen. 's Avonds krijgt de dans weer een plek. Overnachting in het eco resort in de Bahariya Oase.



Dag 4 - di 16 mrt

We laten de bewoonde wereld en de groene velden achter ons en vertrekken naar de woestijn. Je ziet o.a. Black Desert en Crystal Mountain. Door de surrealistische landschappen waan je je in een hele andere wereld. De bedoeïenen nemen ons mee in het echte woestijnleven. Ze bouwen een basiskamp, koken voor ons op kampvuur. Na zonsondergang word je opnieuw meegenomen in dans & beweging. We overnachten onder de sterrenhemel of in een tentje.



Dag 5 - woe 17 mrt

Wakker worden door de zon op je gezicht. Genieten van de stilte, uitgestrektheid en betoverende wisselende landschappen van de woestijn. We blijven deze ochtend hier en verkennen de dans verder. Na de lunch trekken we verder door de woestijn per 4wd jeep. Zo ervaren we het echte woestijnleven en bezoeken de prachtige zandduinen en de enorme rotsen van Agabat. 's Avonds maken we een kamp waar we kunnen genieten van heerlijke vers gekookte maaltijden. We bewegen verder door

de avond, met muziek én dan in stilte.

Dag 6 - do 18 mrt

Vóór alle ochtendrituelen bewegen we onszelf in stilte wakker.

Na het ontbijt trekken we nog dieper de woestijn in. Je voelt hoe alles en iedereen stiller wordt. Die stilte wordt onze inspiratie voor de dag, in de dans, in beweging, in meditatie. We bezoeken de surrealistische White Desert met haar wonderlijke sculpturen; lunchen bij een van de magische bronnen Magic Spring of Green Eye en bezoeken de honderden jaren oude Acacia tree.

Als we 's avonds het kamp opmaken, laten we de stilte overvloeien in verhalen en muziek. Onder begeleiding van en samen met de bedoeïenen zingen en dansen we rond het kampvuur.

We vieren het leven.

Dag 7 - vrij 19 mrt

Na een zachte ochtendflow en het ontbijt nemen we afscheid van de woestijn en reizen we terug naar de oase. Daar maken we weer langzaam contact met de bewoonde wereld. De namiddag kan je vrij besteden in of rond de oase. De avond wordt opnieuw een moment

waar we de wijsheid van de dans onderzoeken. Overnachting in Eco Resort in de Bahariya Oase.

Dag 8 - zat 20 mrt

Een zachte ochtend in de Bahariya Oase waar we samen nog dieper in de dans duiken. In de namiddag verbinden we met de kamelen en hun dans. Je kan kiezen of je ze ook echt beklimt en met één van hen op stap gaat. Ontdek hoe de buikdans is ontstaan ;-). Na het diner dansen we verder zonder kamelen!

Dag 9 - zo 21 mrt

Rustig ontwaken in de oase waar een ochtendflow onze lijfjes weer wakker en open maakt. We gebruiken de rest van de voormiddag om te doen waar we zin in hebben. In de latere namiddag dansen we opnieuw samen om dan te genieten van ons laatste diner in de oase. Wie weet ontstaat nog een gezellig muzikaal feestje?

Dag 10 - ma 22 mrt

De Egypte reis komt op zijn einde. We vertrekken vroeg en reizen samen terug naar Caïro. Je wordt terug aan de luchthaven afgezet. En dan... savoureren en dromen van een volgende keer!

Extra optie: er is de mogelijkheid om je reis verder uit te breiden met een langer verblijf in de Eco lodge in de Bahariya Oase. Heb je hiervoor interesse? We sturen je meer info en helpen je verder op weg.



BIJDRAGE = 2390 euro p.p.

- **1350 euro** p.p. voor accommodatie, maaltijden, drank, vervoer en begeleiding van de Bedoeïenen in Egypte
- **1040 euro** p.p. voor begeleiding en workshops van Usha (Inside Nature) Eva & Robin (inclusief btw)

Exclusief:

- * Vliegtickets (retour Brussel/Amsterdam/Dusseldorf- Caïro vanaf 300 euro p.p.)
- * Visum (te verkrijgen bij aankomst op het vliegveld van Caïro) a 30 euro

* toeslag 1 persoonskamer: 120 euro p.p. voor alle hotelovernachtingen samen (we garanderen een tweepersoonskamer. Afhankelijk van het aantal deelnemers kan later evt ook een eenpersoonskamer worden aangeboden.)

* Reis- en/of annuleringsverzekering (we adviseren je hierover graag)

* Fooien (ongeveer 70 euro)

* Kosten voor extra uitstappen (buiten het programma om) zoals bezoek aan de piramides of bijkomende kosten voor verlenging van je reis (in Bahariya oase of Caïro) en souvenirs

Het is in Egypte gebruikelijk om aan het einde van de reis door de woestijn een fooi te geven aan de bedoeïenen die ons hebben begeleid. (ter indicatie 70 euro voor alle bedoeïenen samen), maar je bent daarin helemaal vrij. Hou in gedachten dat de bedoeïenen nooit van tevoren weten wanneer zij opnieuw werk hebben. Fooien en salaris worden dus over het jaar én over de families verdeeld. Er is geen enkele vorm van sociale voorzieningen, pensioen of ziekenfonds. De fooien voor bus, taxi en hotel enz. zijn inbegrepen in de kostprijs voor de reis.

VLIEGTICKETS

We reizen in kleine groepen (tot maximaal 20 personen) en de reis gaat door met minimaal 10 deelnemers.

Je bent zelf verantwoordelijk voor het boeken van je vliegticket. Het is belangrijk je ticket zo vroeg mogelijk te boeken, dan zijn de prijzen voordeliger. **We raden je echter aan om niet te boeken voordat je bij ons gecheckt hebt of er voldoende inschrijvingen zijn!**

We verwittigen je sowieso wanneer het minimum aantal deelnemers ingeschreven is en de reis definitief doorgaat. Op tijd inschrijven voor deze reis is dus voor iedereen van belang!

TIP: We bieden de mogelijkheid om bomen te planten in de oase ter tegemoetkoming/compensatie van de CO2 uitstoot van je vliegreis. Heb je hier interesse in? Laat het ons weten.

OVER ONS

Deze reis is een samenwerking tussen Inside Nature (Usha Henning), Inside Nature Adventures (bedoeïenen) en Eva Zabarylo & Robin Cuvelier.

Een ervaren en professioneel team van lokale bedoeïenen (woestijngidsen, chauffeurs en koks) staan in voor de praktische uitvoering ter plaatse. Ze kennen de woestijn heel goed en zorgen dat je niets tekort komt.

Usha Henning is opgeleid als natuurgeneeskundig therapeut en natuurcoach en heeft in België een praktijk voor persoonlijke coaching, loopbaanbegeleiding en teamcoaching in de natuur. Tijdens een wereldreis in 2008 werd ze betoverd door Egypte, de woestijn en haar man **Ahmed**. En besloot een aantal jaar daar te blijven wonen. Ze voelt zich intens gelukkig in de palmvelden van de Bahariya Oase of op een prachtig rotsblok vol kristallen in de stilte van de woestijn. Ze spreekt redelijk Arabisch en heeft veel ervaring en kennis van de lokale gewoonten en gebruiken. Ondertussen begeleiden ze samen al 17 jaar (verdiepende) groepsreizen naar hun tweede thuisland Egypte.

Eva Zabarylo is dansend geboren. Een pad langs ballet, jazz, moderne, hedendaagse dans en flamenco brachten haar naar een dansveld waarin bewust bewegen en zelfontplooiing meer op de voorgrond kwam. Ze is opgeleid tot Nia blackbelt teacher en geeft reeds 18 jaar dansles. Ze put inspiratie uit diverse dans- en bewegingsvormen (Nia, 5 ritmes, Moderne dans, Krijgskunsten, Yoga,...) en legt zich ook toe op rituele dansvormen (Sufi Dans, Trance dansen,...). Zachtere vormen zoals Qi Gong zijn haar ook niet vreemd. Eva is daarnaast ook psycholoog - integratief psychotherapeut. Ook daar is een sterke link met het lichaam niet weg te denken.

Robin Cuvelier bewandelde doorheen zijn leven een divers, uitdagend en rijkelijk pad. In zijn voorgaande loopbanen als architect, muzikant en componist heeft hij zijn dromen gerealiseerd. Hij schoolde zich bij tot lichaamsgericht therapeut en is vooral werkzaam als Taotrainer. Hierdoor heeft hij ervaring met en affiniteit voor meditatie, Qi Gong, krijgskunsten en werken in het innerlijk landschap.

Eva en Robin zijn liefdespartners en verenigen hun talenten en passie in **Compagnie Bougie**, een huis voor rust, zelfontdekking en levenslust. Een plek waar ze, samen met een heel fijn collectief aan therapeuten en tal van partners op vlak van persoonlijke ontwikkeling, ondertussen honderden mensen begeleiden en ondersteunen. Steeds op zoek naar 'wijsheid' gaan ze graag samen op ontdekking, door innerlijke en uiterlijke landschappen, met taal en zeker ook zonder, via dans, beweging, stem, muziek en het onzichtbare.

KENNISMAKING EN VOORPRET

Wil je deel worden van de Whatsapp groep voor deze reis? We sturen je de link zodra je aanmelding en aanbetaling binnen is. In deze groep kun je de andere deelnemers al wat leren kennen en al een beetje in Egyptische sferen komen. Hier vind je ook verdere praktische informatie en tips voor de reis en kun je vragen stellen.

(Deze reis is toegankelijk voor mensen met een normale conditie en gezondheid. Indien je twijfelt of het iets voor jou is, neem zeker even contact met ons op.)

We verheugen ons erop om jullie te ontmoeten in de magische woestijn van Egypte!

Het DESERT DANCE team

Usha, Ahmad, Eva, Robin en het Egyptische bedoeïenen team

