

Pourquoi marchons-nous ? Pour le plaisir d'allier la terre et le ciel peut être...

« On se détache de soi même pour s'ordonner au lieu que l'on traverse. Et c'est ce lieu qui commande la façon de le traverser ». Michel Malherbe, philosophe.

Dans un écrin sauvage et préservé, prenez le temps de vous reconnectez avec vous-même et avec la nature.



Votre accompagnatrice :

Après avoir parcouru les sentiers escarpés de notre humanité en tant qu'éducatrice spécialisée, j'accompagne aujourd'hui l'être humain autrement: accompagnatrice en montagne passionnée, sophrologue caycédienne, je vous propose une approche nouvelle de la marche. J'essaie de transmettre mon approche de la nature et de la randonnée par le corps et les sens. En retrouvant le calme intérieur, nous pouvons vivre en paix avec l'environnement extérieur et ressentir le lien subtil qui nous uni à la nature.

Au plaisir de marcher avec vous, Emmanuelle.

La sophrologie est méthode de méditation dynamique, qui utilise les sensations et l'activation du positif pour créer un lien équilibré entre le corps et l'esprit. Pratiquée en pleine nature, elle permet de nous recharger en énergie et en vitalité.

Le 15 juillet, je vous propose de vous accompagner en toute sérénité pour une rando-sophro. Nous-nous donnerons rendez vous à 9h30 sur le parking de Pré Marcel. Nous commencerons notre journée par une séance de sophrologie caycédienne afin de reprendre contact avec notre corps et notre respiration.

Nous partirons ensuite pour une montée en douceur vers le refuge de Jean-Collet. Lors de cette marche, propice à l'apaisement et à la contemplation, vous découvrirez des outils pour gérer le stress, augmenter votre concentration, activez le positif et retrouver votre calme intérieur.

Arrivés au refuge en fin d'après-midi, profitez d'un panorama d'exception avant de partager le dîner préparé avec amour par Chantal.

Le lendemain, vous pourrez redescendre par vos propres moyens, ou continuer votre randonnée plus loin. Pourquoi pas en réutilisant les techniques de sophrologie acquises la veille... ?

Dénivelé : 700 positifs

Distance : 4,5 km.

Point de départ : pré Marcel

Arrivée : Refuge Jean-Collet.

Tarif : 35 euros par personne : encadrement randonnée et séances de sophrologie comprise. (**inclure la demi pension...?**)

Groupe restreint pour plus de confort et pour respecter les consignes sanitaires covid19 : 9 personnes maximum.

Stage maintenu à partir de 3 inscrits.

Niveau : Être en bonne condition physique,

Prévoir

- Des chaussures de randonnée étanches avec semelles type vibram.
- Un sac-à-dos adapté avec veste de pluie, doudoune chaude (il peut faire froid en montagne),
- Des vêtements adaptés à la pratique de la randonnée.
- 1,5 litre d'eau minimum.
- Chapeau, crème solaire.
- Bâtons conseillés
- Votre pique-nique

Prévoir de mettre son téléphone en mode avion pendant les randonnées et les pratiques.

Pour le reste, venez comme vous êtes, on s'occupe de vous !

Inscriptions : Refuge Jean Collet

Un email sera envoyé aux participants trois jours avant la date prévue .

..