+33 (0) 6 74 28 70 98

MARCHE CONSCIENTE EN AUVERGNE

3 jours pour se reconnecter à la nature et à soi-même

Durant nos séjours en marche consciente, nous porterons notre attention sur notre souffle, nos sensations corporelles, la façon dont nos pieds se posent sur Terre et sur l'environnement dans lequel nous baignons. Avec la Marche Afghane nous découvrirons plusieurs rythmes en synchronisant nos pas et les phases de notre respiration. De nombreux ateliers et expériences seront proposés au cours des marches, avec pour objectif de vivre pleinement le Présent, pas après pas, juste dans la conscience de l'Ici et Maintenant, au contact de la Nature et de Soi.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : ARRIVÉE ET INSTALLATION

Installation

Entre 17h à 19h arrivée à votre hébergement.
Pour ceux qui arrivent en train, navette à 18h depuis la gare Sncf de Clermont Ferrand.
Installation dans les chambres détentes.
Diner au restaurant du gîte-hôtel.

JOUR 2 : QI GONG - MARCHE AFGHANE - MÉDITATION EN MARCHE...

Randonnée d'environ 8 km (faibles dénivelés). 6h30 d'activité environ.

8h45 : Avant le petit déjeuner nous commencerons le séjour par une toilette énergétique en vue d'apprendre à éliminer les tensions de stature et nous poursuivrons par une initiation au Qi Gong pour se réveiller.
Le long du parcours, présentation et expérimentation de pratiques diverses avec comme fil conducteur l'Attention : découverte de la Marche Afghane, méditation en marchant, déplacements en silence et ateliers pour se centrer et profiter de la magie de l'instant.
La marche, comme l'immobilité durant quelques pauses, nous permettront de prendre conscience de notre respiration, de nos cinq sens et de notre présence dans l'Ici et Maintenant.

JOUR 3 : MÉDITATION IMMOBILE ET EN MOUVEMENT.

Balade à proximité du gîte. 5 à 6h d'activité environ.

Approfondissement des techniques de marche expérimentées depuis la veille.
Conseils pour intégrer ces apprentissages dans la vie courante.
Dispersion en fin d'après-midi.
Pour ceux qui sont venus en train, retour à la gare de Clermont-Ferrand pour 17h30.

--

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... Notre équipe mettra toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

NIVEAU

TEMPS DE MARCHE À PIED OU D'ACTIVITÉ
Tous les jours, il y aura des pratiques en étant immobile, debout ou assis, et en se déplaçant lors de petites randonnées.
Les mêmes exercices seront repris chaque jour et approfondis.
Les notions de base de la Marche Afghane seront abordées, le rythme des pas se synchronisant avec la respiration.
L'objectif de ce weekend est de faire découvrir et expérimenter des techniques simples transposables facilement dans la vie quotidienne.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS
3 jours d'activité avec peu de dénivelé, sur des terrains faciles et variés.

PORTAGE DURANT LES ACTIVITÉS
Seulement les affaires personnelles de la journée.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE
Climat de moyenne montagne agréable au printemps et en été.
A l'arrière-saison les nuits peuvent néanmoins être fraîches.

ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR
Randonnées courtes.
Séjour accessible à toute personne souhaitant découvrir ou approfondir la pratique de la marche consciente et de la marche afghane pour améliorer sa vie quotidienne.

EXPÉRIENCE REQUISE
Pas d'expérience spécifique requise.
Votre weekend se déroulera tout en douceur avec une progression adaptée à chacun.

DATES & PRIX

Pas de départ pour l'instant

TARIFS 2023 :

Groupe de 3 à 8 participants
- **350 €/pers** en chambre hôtelière de 2 personnes
- **418 €/pers** en chambre single

Possibilité de partir à 2 dans le groupe avec un supplément de 90 €.

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEUR
Une accompagnatrice pour 8 participants maximum - Brevet d'État Accompagnateur en Montagne - spécialiste des bains de forêt et spécialiste de la marche consciente.
MODE D'HÉBERGEMENT
Hôtel-gîte.

REPAS
Pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 3.
TRANSPORT
Options "Transport de personne" :

- Supplément « Transport de personnes en A/R depuis la gare jusqu'à l'hôtel et sur les lieux d'activité » : 70 €/pers en plus du prix du séjour. Ce prix inclus la prise en charge à la gare SNCF de Clermont-Ferrand ainsi que son retour, aux heures indiquées dans le programme.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS
Boissons et extras personnels
Petit déjeuner et déjeuner du jour 1 et dîner du jour 3.
TRANSPORTS
Le déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous le J1 ainsi que le transport de personne si vous n'avez pas pris l'option "Transport de personne" (voir rubrique (Notre prix comprend plus haut).
DIVERS
Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.
ASSURANCE
Assurance annulation, bagages, interruption de séjours et assistance-rapatriement : 4.90 % du prix de votre voyage.
FRAIS D'INSCRIPTIONS

- A 30 jours et plus du départ : 12 €/pers
- A moins de 30 jours du départ : 20 €/pers
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

DÉTAILS

HÉBERGEMENT

2 nuits en ou en gîte-hôtel** à Laschamps, au pied du Puy de Dôme et à proximité directe des grands espaces. Chambres de 2 personnes ou en chambre single (selon l'option choisie).

NOURRITURE

Déjeuners des jours 2 et 3 pris sous forme de pique-nique ; les repas du soir sont chauds et cuisinés

ENCADREMENT DURANT LES MARCHES CONSCIENTES ET AUTRES ACTIVITÉS

Sur toutes les dates, sur toute la durée du séjour, vous serez encadré par **Fabrice Pouillet**, accompagnateur en montagne. Pour lui, la marche consciente permet de ralentir le rythme et le souffle, de détendre l'esprit, de lâcher prise, et de juste être là, dans la bienveillance pour soi et ce qui nous entoure. On se met à l'écoute de son corps, de ses ressentis et de ses émotions, sans se juger. C'est une parenthèse relaxante, un temps pour soi dans la magie de l'instant." Il encadre depuis de nombreuses années des séjours marche consciente et méditative, de marche nordique, de Qi Gong . Fabrice aime guider chacun vers le moment présent pour en partager sa magie, dans la plus grande bienveillance. Son parcours, ses heures de méditations en forêt, d'immersion en Nature, de marche seul lui ont donné des outils qu'il vous partagera pour se reconnecter à la Nature et à soi-même.

COMMENT S'Y RENDRE

Afin de limiter vos émissions de CO_2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun :

EN TRAIN

<u>Gare SNCF de Clermont-Ferrand. Nombreuses liaisons quotidiennes TER</u>
Options "Transport de personne" :

- Aller : Rendez-vous à 18h en gare de Clermont-Ferrand.
- Retour à la gare de Clermont-Ferrand se fait à 17h30 le dimanche.

Supplément « Transport de personnes en A/R depuis la gare jusqu'à l'hôtel et sur les lieux d'activité » : 70 €/pers en plus du prix du séjour. Ce prix inclus la prise en charge à la gare SNCF de Clermont-Ferrand ainsi que son retour, aux heures indiquées dans le programme.
Pour rejoindre le lieu de rendez- vous depuis la gare SNCF, pensez à réserver un transport auprès de notre équipe.

PAR LA ROUTE
Si vous venez en voiture : Rdv à 17 et 19h directement à votre hébergement. Pas d'activités ce jour là.

AVANT + APRÈS LE SÉJOUR

Contactez-nous si vous désirez découvrir notre région avant ou après le séjour. Nous nous ferons un plaisir de vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

EQUIPEMENT CONSEILLÉ

UN PETIT SAC CONTENANT :
INDISPENSABLE

- Gourde ou un « camel bag »
- Couteau et des couverts
- Boite type Tupperware pour les salades de midi
- Gobelet
- Masque et gel hydroalcoolique

FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou une casquette
- Paire de lunettes de soleil
- Cape de pluie
- Coupe-vent type K-Way ou mieux une veste en Gore-Tex
- Pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps

POUR LES SOIRÉES (À TITRE INDICATIF)

- Fourrure polaire
- Vêtements de rechange
- Trousse de toilette avec une serviette de bain

POUR VOUS CHAUSSER

- Paire de chaussures de marche légères et de préférence déjà utilisées, ou pour les pieds sensibles, une bonne paire de tennis renforcée