

Le voyage

Chaque jour, nous partirons vers de nouveaux horizons. Nos bagages seront transportés de gîte en gîte; nous porterons nos affaires de la journée et notre pique-nique.

Nous marcherons 3 à 4 h par jour (environ 400m de dénivelé), de façon à profiter d'un moment de détente en fin d'après-midi.

Des pratiques de yoga et méditation ainsi que des pratiques informelles de pleine conscience viendront ponctuer notre journée.

Le parcours

Nous ferons une boucle à partir de **Fay-sur-Lignon** où nous passerons la première nuit.

Dès le lendemain, nous partirons à pied à la découverte de cette belle et sauvage région du Mont Mézenc, à la frontière de la Haute-Loire et de l'Ardèche.

Pour qui ?

Pour tous ceux qui désirent se ressourcer au contact de la nature, et qui se sentent une âme de nomade...

Pour tous les yogis mais aussi pour les irréductibles curieux...

Lieu de rendez-vous

Nous nous retrouverons à **Fay-sur-Lignon** (Haute-Loire) le **mercredi 29 juillet à 11h** au gîte « Les Chênes ».

Pour venir

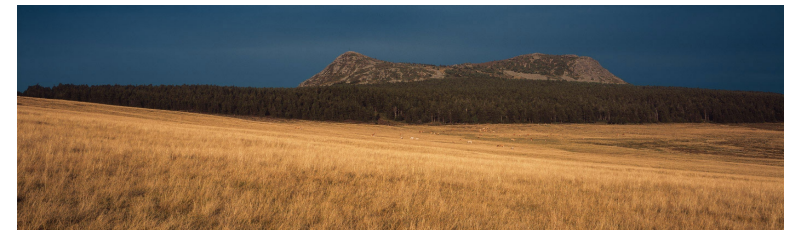
Fay-sur-Lignon est à 13 kms de St Agrève (Ardèche) et à 37 kms du Puy-en-Velay (Haute-Loire).

Pour co-voiturer, vous aurez la possibilité d'envoyer vos offres et demandes quand nous aurons la liste complète des participants. Si vous venez de Paris, le train pour Valence vous met sur notre route pour le co-voiturage...

Les accompagnateurs

Julien Schoebel : accompagnateur moyenne montagne, professeur de danse biodynamique, et instructeur Pneumacorps, je suis également passionné par la cuisine biologique et les herbes aromatiques.

Aude Perroudon : professeur de yoga, j'enseigne le yoga transmis par Sri Krishnamacarya et son fils Desikachar. Actuellement, je me forme à l'instruction du MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), protocole créé par le Pr Jon Kabat-Zinn.



*« Quand je marche,
Mon cœur est en paix.
Mes pieds embrassent la Terre
Et mes yeux embrassent le Ciel »*

Thich Nhat Hanh