

# Séjour Marche et Méditations 2020

Mini séjour de pratiques de méditations où je vous ferai découvrir plusieurs techniques de méditations : assises, debout, immobiles, en mouvement, en marchant, en dansant, actives, psychocorporelles, ... dans la nature et dans une belle salle d'activité.

Prévoir tenue de rando chaude et tenue souple et confortable pour activités en salle (tenue de yoga, Tai Chi Chuan, Qi Cong, survêtement, ...), un plaid ou petite couverture, chaussons, tout élément de confort complémentaire (coussins, tapis de yoga, ...) la salle disposant de matelas et coussins. Plus une lampe frontale ou de poche.

Quand nous marcherons, nous ne chercherons pas la performance, mais le plaisir, le contact à soi-même et à la nature.

## Nous serons hébergés au

Gîte des Belles Ombres à Sainte-Marie-du-Mont (Isère)

<http://gite-belles-ombres.fr/>



## Tarif par personne 195 € comprenant:

- Pension complète

Chambres 2 personnes : 6 soit 12 places

Chambres 3 personnes : 3 soit 9 places

Chambre 5 personnes : 1 soit 5 places, utilisée par 3 personnes maxi sauf demande spécifique d'un groupe de 5 personnes (1 lit est superposé et l'autre au sol)

Soit 10 chambres

- Repas à tendance végétarienne, avec des produits bio et locaux

(protéines animales hors viande possibles pour tout le groupe si commandées lors de l'inscription)

- Boissons et fruits pour les pauses

- Draps fournis

- Accès à la salle d'activité

- Animation

- Taxe de séjour et frais d'agence

- Assurances multirisques annulation toutes causes justifiées + bagages + assistance rapatriement pour la totalité du groupe.

## Non compris :

- Linge de toilette (3 €)

- Frais de covoiturage estimés à 16 € par véhicule sur la base de 0,15€/km (prévoyez de la monnaie).

## Renseignements et Inscriptions

André Cabrera : 06 72 88 51 92 – [a.cabrera@wanadoo.fr](mailto:a.cabrera@wanadoo.fr)

Pascal Holtzer : 06 07 76 20 22 – [pholtzer@lilo.org](mailto:pholtzer@lilo.org)

**Inscriptions limitées à 18 personnes (capacité de la salle).**

Les places seront attribuées au fur et à mesure de la réception des bulletins d'inscription.

Règlement par 2 chèques à l'ordre de Montagne Evasion avec le bulletin d'inscription

- Un chèque de 60 € encaissé mi-décembre
  - Un chèque de 135 € encaissé mi-mars 2020
- plus une photocopie de la carte d'identité ou du passeport

**Conditions d'annulation de l'agence si le motif est valable :**

- annulation avant le 15 mars 2020 : l'acompte de 60 €
- annulation avant le 16 avril 2020 : 50 % du prix du séjour
- à partir du 16 avril : 100 % du prix du séjour

**Modification/changement de noms/identité des participants:**

Jusqu'au 14 mars sans frais

après le 15 mars retenu le montant de l'assurance souscrite pour la personne annulant (7 € par personne).

**Programme prévisionnel** adaptable en fonction de la météo et des souhaits des participant-e-s. :

Journée-type:

07H30 : éveil corporel

- 08H30 : petit déjeuner
- 09H30 à midi : ateliers en salle
- midi : déjeuner
- 14H00 : marche
- 16H00 : goûter
- 16H30 à 18H30 : ateliers en salle

ou marche de 14H00 à 18H00 si préférence des participants

- 19H30 : dîner
- 21H00 : méditation du soir
- Une réunion de préparation aura lieu début 2020 .

**mardi 28 avril : départ d'Echirolles en co-voiturage depuis la rue Gabriel Didier à 07H45**