

VOTRE SÉJOUR EN SIERRA DE GUARA

10 OCTOBRE 2014

**RETRAITE
RANDONNÉE
MÉDITATION**



DESCRIPTIF DE VOTRE SÉJOUR:

L'immersion dans et par la nature inspirante sera l'occasion de renouer et d'approfondir nos qualités d'être et les attitudes mentales vertueuses de la pleine conscience.

Déroulé :

chaque journée sera consacrée à des temps de marche, des temps de mouvement du corps en conscience, des temps de méditation, des temps d'échanges, des temps de silence.....



LES RANDONNÉES

Ces randonnées se caractérisent par la Rencontre: rencontre avec soi, rencontre avec l'environnement.

Sur sentier nous explorerons nos ressources intérieures afin qu'elles se conjuguent avec la beauté des lieux.

La marche et les paysages seront nos atouts pour renouer avec nos qualités d'être.

Le temps de marche par jour sera en moyenne de 3 à 5 heures avec un dénivelé ne dépassant les 350m. Ces randonnées sont donc accessibles au plus grand nombre (sauf contre-indication médicale) au rythme de l'effort dans le non-effort ou du non-effort dans l'effort ;).

L'idée n'est pas d'être dans une performance sportive mais de goûter et s'imprégner pleinement d'un décor atypique et somptueux, les temps de marche sont donc à un rythme lent ponctué de pauses pour goûter à la pleine présence.

Pour ceux dont le goût de l'effort et les mollets sont particulièrement affûtés et pour ceux qui cherchent le dépassement de soi où l'ivresse des cimes nous pourrions réaliser l'ascension du Tozal de Guara (environ 7h de marche, dénivelé +1000m). Ceux dont les mollets préfèrent les pentes douces pourront bénéficier d'une balade et d'une visite des villages oubliés/abandonnés....

Nous ferons l'expérience de la randonnée aquatique afin d'être au plus près du dépassement offert par ce séjour. Cela consiste à parcourir à pied le lit des canyons avec de l'eau au maximum à hauteur des mollets

Si vous manquez de souffle à un moment, nous partagerons nos connaissances! Nous adapterons le rythme de la marche à votre condition. Nous pourrions en profiter pour s'initier à la marche méditative.

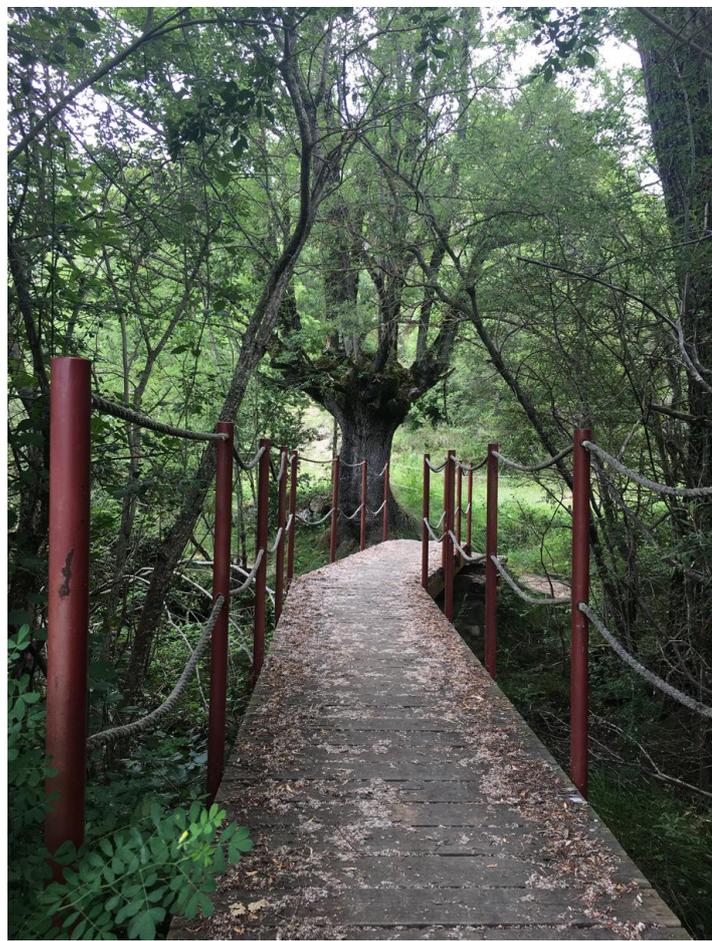
Que ce soit d'une manière initiatique ou d'une manière expérimentée nous adapterons les pratiques et les échanges.

Pour vous donner une idée du niveau physique demandé, posez-vous la question suivante: « suis-je capable de monter un escalier de 5 étages à mon rythme, mais sans pause » ? Si la réponse est oui, ce sera parfait. Si la réponse est non, en fonction des envies de l'ensemble du groupe nous adapterons le circuit.



La méditation:

Cette retraite "randonnée et méditation" a pour but de vous permettre d'explorer les attitudes mentales vertueuses issues de la pleine conscience et de la thérapie fondée sur la compassion.



Nous prendrons le temps du silence, de la posture méditative, des mouvements en conscience et surtout de nous relier à nos ressources profondes.

Un temps de déconnexion pour se reconnecter à l'essentiel de nos qualités d'être.

Bienveillance, attention, acceptation, lâcher-prise, flexibilité..... nous expérimentons ces états et entraînerons notre esprit et notre corps pour avancer pas à pas vers la meilleure version de soi-même.

LE REFUGE DE SAN URBEZ ET SES ENVIRONS....

Un havre de paix à proximité du village de Nocito au cœur de la Sierra de Guara (Pyrénées espagnoles) dans une nature préservée.

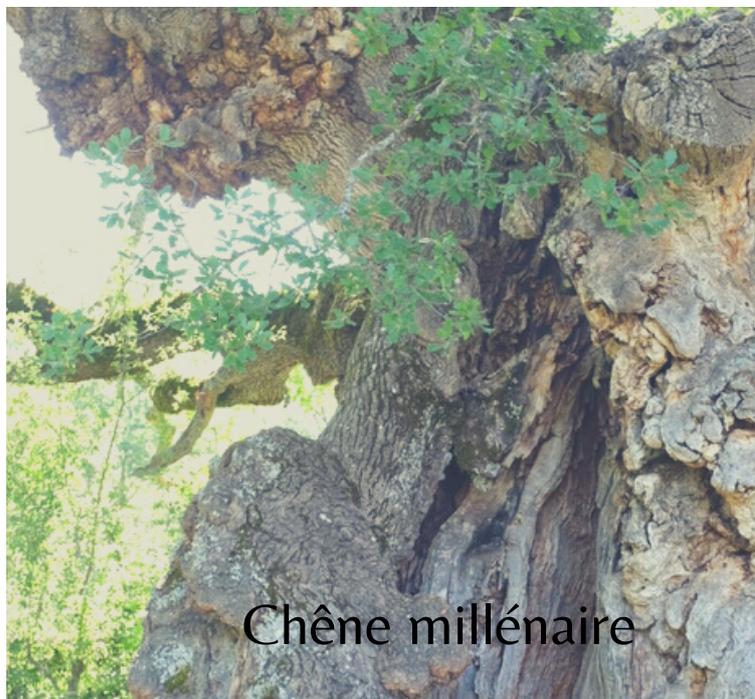
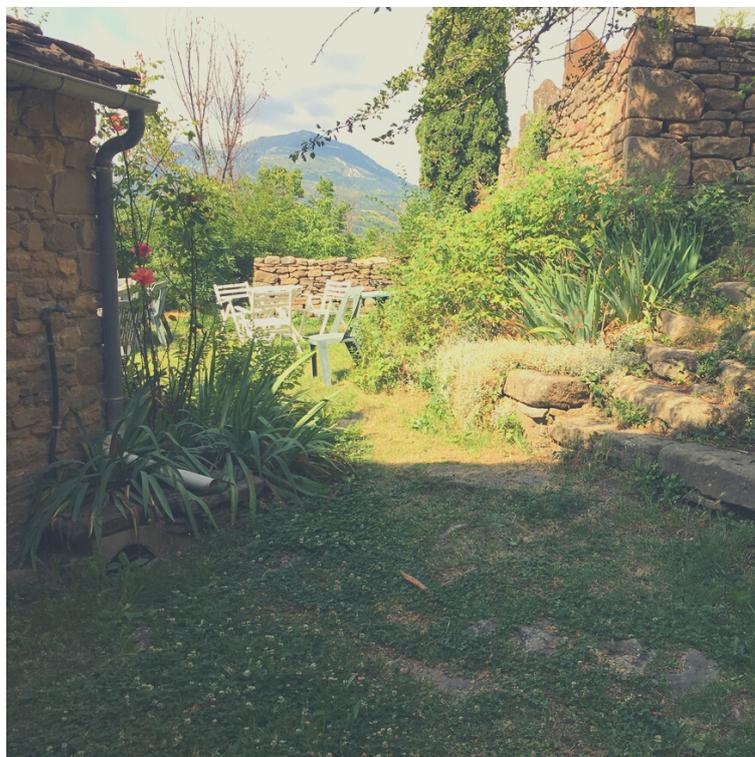
Cet éco-refuge nous accueille pour une déconnexion totale avec le quotidien.

Chaque chambre est constituée de 4 à 6 couchages.

Un lieu chargé d'histoires où naturalité et spiritualité s'harmonisent à la perfection.

Les repas sont végétariens.

Nos hôtes : Eric et Cyrine font parties de ces personnes lumineuses par essence ! Voyageurs, professionnels de la montagne et fortement inspirés par le yoga, la méditation, et les pratiques de bien-être ils nous accueilleront et sauront avec délicatesse exalter nos papilles avec des repas de qualité !



Chêne millénaire

En cas de traitement médical, allergies, régime alimentaire particulier, merci de nous prévenir.



Matériel nécessaire:

Pour la randonnée :

Des chaussures de randonnées tenant bien la cheville.

Une paire de tennis pour la rando aquatique.

Des vêtements adaptés à l'effort : légers, chauds, coupe-vent, imperméables, de type Gore-tex.

Une doudoune et pull pour les fins de journées qui sont plus fraîches.

Un chapeau, une casquette.

Des lunettes de soleil catégorie 3 ou 4.

De la crème solaire : le soleil est puissant en montagne.

Une gourde ou un CamelBak

Un sac à dos (taille moyenne 20 l)

Pour le refuge : en raison des contraintes sanitaires prévoir :

Duvet

Pantouffles

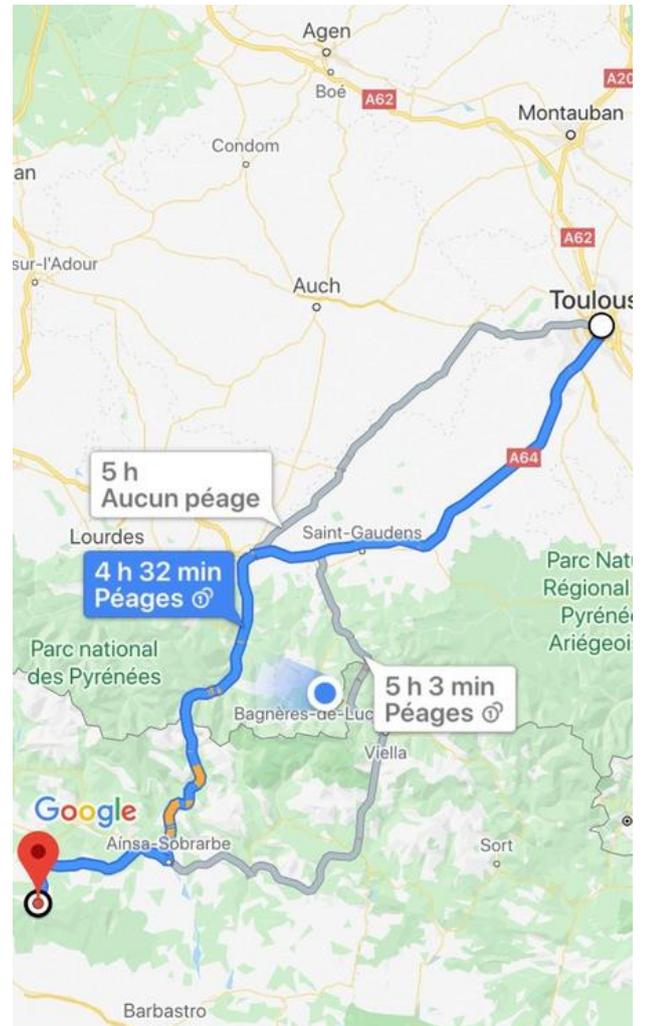
Pour la méditation:

Tapis, coussin (zafu), vêtements confortables

Infos pratiques:

Pour réserver votre hébergement
refugio.sanurbez@gmail.com

La météo en Sierra de Guara en
automne : les températures
peuvent généralement varier de
20 à 7 degrés, les nuits sont
fraîches!



Pour tout renseignement
contactez-nous:

Thomas BUSIGNY

06 / 31 82 14 75

thomasbusigny@gmail.com

Charlotte ROURA

06 / 88 67 66 55

rouracharlotte@gmail.com