

SE RELIER À SOI, À L'AUTRE ET À LA NATURE

Vous avez envie de vous ressourcer et de vivre une parenthèse enchantée ?

L'Association Envisage vous propose deux jours d'immersion douce en pleine nature !

Rejoignez Marjorie et Amélie pour randonner au cœur d'un écrin de verdure, avec des pauses bien-être pour prendre soin de vous et tisser des liens. Et comme la pleine lune sera au rendez-vous, vous vivrez également un moment magique avec elle...

Au programme :

Des randonnées accessibles à tous et des pauses pour se relier à soi, à l'autre et à la nature.

Le vendredi et samedi soir nous dormirons dans un gîte cosy et entièrement rénové par Katia, le Labomatik. Il fait partie d'un écolieu, la ferme du Collet, où vous trouverez également de très bons produits locaux. Nous cuisinerons ensemble de succulents petits plats au milieu de cette ferme éco-responsable. Cet espace préservé se situe au cœur du Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur, dans les Alpes-Maritimes.



Vendredi soir :

Arrivée au gîte pour 19h.

Préparation du dîner et du pique-nique du lendemain en commun.

Samedi :

8h : Petit déjeuner

9h – 12h : Randonnée avec pauses pour se "relier"

12h – 14h : Pause déjeuner

14h – 17h : Suite de la randonnée et pauses pour se "relier"

17h00 – 19h00 : Repos et confection du repas du soir

19h : Dîner

20h : Cercle de parole de Pleine Lune

Dimanche :

8h30 : Petit déjeuner

9h30 – 12h : Randonnée avec pauses pour se "relier"

12h – 14h : Pause déjeuner

14h – 16h : Retour de randonnée avec pauses pour se "relier"

Les pauses pour se relier à soi, à l'autre et à la nature seront adaptées selon la météo du jour :

Sensibilisation à la communication non violente, pratiques sur le souffle, bain de forêt, marche en pleine conscience, méditation, mandalas nature, rituels et cercle de parole.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants, ainsi qu'en fonction de la situation sanitaire.

INFOS PRATIQUES :

- **Rendez-vous** : à 19h00 le vendredi soir, au gîte le Labomatik au sein de la ferme du Collet, à La Penne.
- **Niveau / effort physique** : Moyen, accessible à toute personne randonnant déjà un peu et en forme physiquement (dénivelé max de 500 m).
- **Transports** : Covoiturage possible de Mouans-Sartoux/Grasse (06) ou de Revest-des-Brousses (04). Avec votre accord l'association Envisage peut vous faire parvenir les coordonnées des personnes inscrites souhaitant covoiturer d'autres points de départ.
- **Animations** : Les pauses pour se "relier" sont animées par Marjorie Creusot-Savornin, de l'Association Envisage, et Amélie Verdebout, psychologue et accompagnatrice en montagne.
- **Encadrement** : Les randonnées sont encadrées par Amélie Verdebout, Accompagnatrice en montagne stagiaire. Le groupe est constitué de 6 à 10 personnes maximum.
- **Hébergement** : Les nuitées se feront dans 2 dortoirs, avec lit individuel ou petites alcôves individuelles et cosy. Draps non fournis.
- **Repas partagés** : Dans l'idée de savourer les moments passés ensemble, chacun apporte un plat qu'il apprécie pour le faire découvrir aux autres lors du séjour. La cuisine dispose d'un frigo, d'ustensiles et de plaques de cuisson mais pas de four.



ÉQUIPEMENT :

- Chaussures de randonnée avec crampons
- Bâtons de randonnée (conseillés mais non obligatoires)
- Sac à dos de randonnée
- Vêtements chauds (polaire/doudoune, gants, bonnet). Nous ferons une pause nocturne où il peut faire plus frais en montagne !
- Veste imperméable
- Lunettes de soleil, chapeau, crème solaire
- Gourde (1,5 litre minimum par jour)
- Snacks, Barres de céréales
- Pharmacie individuelle (vos médicaments habituels, pansements, mouchoirs...)
- Sac de couchage ou draps 1 personne nécessaires (pour les nuits en gîtes)
- Le nécessaire de toilette ainsi qu'une serviette
- Frontale chargée
- 1 masque chirurgical + 1 gel hydro-alcoolique
- 1 tupperware hermétique pour les repas du midi + couverts

TARIF :

250€ par personne pour 2 jours et 2 nuits en gîte.
+ 10€ d'adhésion à l'Association Envisage si vous n'êtes pas déjà adhérent.

Ce prix comprend :

- l'organisation et l'encadrement, les assurances
- 2 nuits en gîte, en dortoir cosy
- une partie des repas partagés

Ce prix ne comprend pas :

- le transport pour se rendre sur le départ de la randonnée
- les draps pour les nuits en gîte
- tout ce qui n'est pas dans « ce prix comprend »

A noter, le séjour est assuré à partir de 6 participants.



PAIEMENT :

Le paiement peut se faire par chèque ou virement, à l'Association Envisage.

Il est possible d'étaler votre paiement en 3 fois sans frais (soit 3 paiements de 80€, 80€ et 90€, et l'adhésion de 10€ à l'association si vous n'êtes pas encore adhérent).

Pour toute inscription ou question, vous pouvez contactez Marjorie qui se fera un plaisir de vous répondre et de vous transmettre les documents nécessaires.

LES ANIMATRICES :



Marjorie Creusot-Savornin
qui adore tisser des liens et câliner les arbres



Amélie Verdebout
qui aime faire bouger le corps et l'esprit

Au plaisir de partager avec vous !



Renseignements et inscription
par téléphone ou mail auprès de Marjorie, de l'Association Envisage
06 17 86 18 63
asso.envisage04@gmail.com
Adresse : Lieu-dit Lauriasse, 04150 Revest-des-Brousses