

# A la découverte de soi sur le Chemin de Compostelle

1 au 8 juin 2024 – du Puy en Velay à Aumont-Aubrac

Bonjour,

Vous souhaitez vous inscrire pour marcher une semaine avec nous sur le Chemin de Compostelle (GR 65) appelé la Via Podiensis et nous nous réjouissons de partager cette aventure extraordinaire avec vous.

Nous vous proposons ce séjour en gîte dans des chambres de 3 à 6 personnes (il n'y a pas de chambre individuelle) et en ½ pension.

Détail du parcours sur le site : <https://www.meditation-mbsr06.com/compostelle/>

Nous cheminons 4 à 6h par jour dans le respect du rythme et des besoins de chacun

Les sentiers sont faciles avec un dénivelé moyen de 300 à 500 mètres

Le groupe ouvert à tous est constitué de 8 à 12 participants

Nous utilisons un service de transport de bagages

Chaque jour nous aurons environ 2h de pratiques:

- réveil musculaire et Qi Gong
- méditation de pleine conscience
- étirements après la marche, auto massages

Budget

Cotisation pour frais d'accompagnement: 380€ + frais d'hébergement et de transport (nous favorisons le co-voiturage)

Budget à prévoir sur place:

- Hébergements en demi-pension: 280€ environ (tarif 2023)

- Pique-nique: 8 euros par jour environ

Pour la malle postale le tarif 2024 va être aux environs de 80€/personne. Nous vous le confirmerons plus tard en fonction de la taille du groupe.

**La première étape** est de finaliser votre inscription.

Nous avons besoin de recevoir votre dossier complet, pour que de notre côté nous puissions valider les réservations auprès des hébergeurs et de la malle postale.

**La deuxième étape** sera de vous faire parvenir les détails de notre séjour avec des conseils pour bien vous préparer.

Votre dossier d'inscription est à retourner à Isabelle Pichot-Duclos, 10 avenue du midi, les Romarins, 06600 Antibes **avant le 31 mars 2024.**

Si vous avez des questions concernant votre inscription, n'hésitez pas à nous contacter.

Amicalement,

Isabelle Ganem : 06 22 29 39 53 & Isabelle Pichot-Duclos : 06 63 10 81 44

# BULLETIN D'INSCRIPTION

SEJOUR du 1 au 8 juin 2024 Puy en Velay – Aumont Aubrac

## PARTICIPANT

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

Courriel

Situation actuelle (profession, activité)

Intolérances Alimentaires :

**Veillez envoyer le bulletin d'inscription complété, accompagné de :**

- 2 chèques de 190€ un à l'ordre d'Isabelle Ganem et l'autre à l'ordre d'Isabelle Pichot-Duclos pour les frais d'accompagnements et les ateliers.
- **A envoyer à Isabelle Pichot-Duclos, 10 avenue du midi, les romarins, 06600 Antibes**

**Veillez envoyer le formulaire d'adhésion FFRandonnée (en PJ) complété, accompagné de :**

- 1 certificat médical d'aptitude à la marche pour bénéficier de la licence/assurance de groupe obligatoire
- **A envoyer à l'association YOGANATUR'06, 7 square du val d'or, 06220 Vallauris :**

**Nos conditions d'annulation :**

- à 45 jours du départ 50% sera remboursé
- à 30 jours du départ pas de remboursement (sauf en cas d'hospitalisation)

Signature

