

A la découverte de soi sur le Chemin de Compostelle

Séjour 1 : Puy en Velay – Aumont-Aubrac du 26 avril au 3 mai 2025

Séjour 2 : Aumont-Aubrac - Conques du 31 mai au 7 juin 2025

Séjour 3 : Figeac - Cahors via Rocamadour du 13 au 21 septembre 2025

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 ces séjours en gîte et en ½ pension.

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

Nous cheminons 5h à 6h par jour dans le respect du rythme et des besoins de chacun

Les sentiers sont bien balisés avec un dénivelé moyen de 300 à 800 mètres

Le groupe ouvert à tous est de 10 personnes

Nous utilisons un service de transport de bagages (Malle Postale)

Chaque jour nous aurons environ 2h de pratiques (si météo le permet quand la pratique est prévue en extérieur)

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

Budget

- Cotisation pour frais d'accompagnement : 380€
- Frais de transport pour se rendre sur place (nous favorisons le co-voiturage)
- Assurance Pass découverte de la FFRandonnée (obligatoire) : 10€
- Hébergements en demi-pension : 290€ environ
- Pique-nique: 8€ par jour environ
- Malle postale : tarifs variant selon les séjours (de 80 à 96€).

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.

Votre dossier d'inscription est à retourner à **Isabelle Ganem** (adresse ci dessous)

Pour le séjour 1 : **avant le 26 février**

Pour le séjour 2 : **avant le 31 mars**

Pour le séjour 3 : **avant le 13 juillet**

La deuxième étape sera de préparer votre séjour. Nous vous enverrons les détails des parcours avec des conseils pour bien vous préparer.

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

COCHEZ VOTRE SEJOUR

Séjour 1 : Puy en Velay – Aumont-Aubrac du 26 avril au 3 mai 2025

Séjour 2 : Aumont-Aubrac - Conques du 31 mai au 7 juin 2025

Séjour 3 : Figeac - Cahors via Rocamadour du 13 au 21 septembre 2025

PARTICIPANT

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

Courriel

Date et lieu de naissance

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
- 1 certificat médical d'aptitude à la marche, avec un chèque de 10€ à l'ordre de YogaNatur
- A envoyer à Isabelle Ganem : **178 rue Saint Sauveur, Le Constellation B, 06110 Le Cannet**

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

