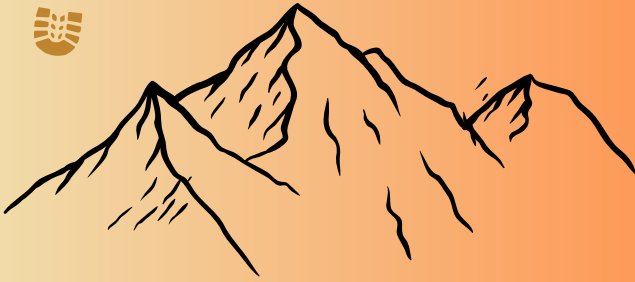


"À LA RENCONTRE DU VIVANT"

UN SÉJOUR ÉCO-TOURISTIQUE ENTRE DÉTENTE, DÉCOUVERTES ET SAVOIRS



PARTEZ POUR 3 JOURS ET
DEMI À 2000 MÈTRES
D'ALTITUDE
EN YOURTE

POUR UN PROGRAMME ÉCO
RESPONSABLE

DANS UN ENVIRONNEMENT
MAGNIFIQUE

AU

REFUGE DE LA CROIX DE
PIERRE, COL DU VERY
73620 HAUTELUCE



UN PROGRAMME DE L'ASSOCIATION LEARN'IN NATURE





PROGRAMME



JOUR 1-JEUDI 02-INSTALLATION & ORGANISATION

- 17H-DÉPART DEPUIS LES SAISIS EN DIRECTION DU COL DU JOLY EN VOITURE
- -CO-VOITURAGE ORGANISÉ
- 18H-INSTALLATION DANS LES YOURTES
- 19H-REPAS DU SOIR
- 20H-20H30-PRÉSENTATION DU PROGRAMME



JOUR 2-VENDREDI 03-A LA RENCONTRE DU VIVANT ACTE I

- PREMIÈRE HEURE DU MATIN- SÉANCE DE YOGA OUVERTE
- 9H-14H-LA MARCHÉ ET LE YOGA DU SOUFFLE COMME OUTILS D'ÉMERVEILLEMENT AVEC EMILIE PAQUIEN

DESCRIPTION

UN VOYAGE ENTRE MARCHÉ, TECHNIQUE DE YOGA ET EXPLORATION DE TERRAIN. DEPUIS L'ÉCOUTE DES CHANTS D'OISEAUX À L'OBSERVATION ET LA RÉCOLTE D'INDICES D'ANIMAUX SAUVAGES, VOUS SEREZ AMENÉS(ES) À TRAVAILLER VOTRE SOUFFLE EN PROFONDEUR AFIN DE DÉVELOPPER VOS RESSSENTIS ET DEVENIR DE FINS EXPLORATEURS DU TERRAIN.

- 14H30-16H30-MIEUX COMPRENDRE LA COMMUNICATION ANIMALE AVEC KARIN MAILLARD

DESCRIPTION

LA COMMUNICATION ANIMALE-UN MONDE AU-DELÀ DES MOTS QUE VOUS SEREZ AMENÉS(ES) À EXPLORER À PARTIR DES INDICES RÉCOLTÉS LORS DE L'ATELIER DU MATIN ET TESTER AU TRAVERS D'EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE.

- 18H-EN NATURE POUR UNE DÉTENTE COMPLÈTE AVEC EMILIE PAQUIEN

DESCRIPTION

YOGA RELAXATION-ENTRE DOUCEUR DES MOUVEMENTS ET VIBRATION DES SONS



JOUR 3-SAMEDI 04-A LA RENCONTRE DU VIVANT ACTE II

- PREMIÈRE HEURE DU MATIN- SÉANCE DE YOGA OUVERTE
- 9H-12H-YOGA RANDO- MATINÉE RELAXATION À LA DÉCOUVERTE DES 5 ÉLÉMENTS

DESCRIPTION

VOUS DÉCOUVRIREZ QUE LA NATURE ET L'HOMME PARTAGENT DES ÉLÉMENTS DE CONSTITUTION LES RELIANT. CETTE MATINÉE SERA L'OCCASION DE REVOIR CETTE VISION AU TRAVERS DE LA PHILOSOPHIE VÉDIQUE TOUT EN PROPOSANT DES PRATIQUES NOUS AMENANT À SENTIR CETTE RELIANCE.

- 14H30-16H30-SORTIE NATURALISTE À LA RÉSERVE NATURELLE DE LA TOURBIÈRE DES SAISIES.

DESCRIPTION

EN QUÊTE DE CONNAISSANCES SUR LES RELATIONS D'INTERDÉPENDANCE INTER-ESPÈCES, AU COEUR DE CETTE ZONE PROTÉGÉE. UN MONDE INCROYABLE À DÉCOUVRIR AVEC PASCAL, GARDE ANIMATEUR DE LA RÉSERVE ET YANNICK LENOIR, NATURALISTE ET PHOTOGRAPHE.

- 20H-SOIRÉE DÉTENTE AUTOUR DU FEU ET OBSERVATION DES ANIMAUX SAUVAGES À LA CAMÉRA THERMIQUE



JOUR 4-DIMANCHE 05- ÉCRITURE ET TEMPS D'ÉCHANGES

- 10H-12H-ÉCRITURE SPONTANÉE AUTOUR DE NOS EXPÉRIENCES EN NATURE

DESCRIPTION

CHACQUE PARTICIPANT RECEVRA UN CARNET DE VOYAGE POUR FAIRE UN RETOUR SUR LEUR EXPÉRIENCE ET ÉCRIRE SUR CE QU'IL OU ELLE AURA RESENTI, DÉCOUVERT, CE QUI L'AURA ÉMERVEILLÉ, TOUT EN ACCOMPAGNANT SES ÉCRITS D'UNE TECHNIQUE DE CROQUIS QUI SERA ENSEIGNÉE.

- 14H-APRÈS MIDI LIBRE-DÉCOUVERTE DU SITE À 2000 MÈTRES D'ALTITUDE
- 16H-RETOUR À LA STATION DES SAISIS EN COVOITURAGE



CHACQUE JOUR-DES REPAS AU CALME DES SOIRÉES

- 7H-8H-PETIT DÉJEUNER
- MIDI-PIQUE NIQUE
- 19H-20H-REPAS DU SOIR
- 21H-A LA CARTE SÉANCE DE YOGA NIDRA POUR UNE BONNE NUIT RÉPARATRICE

NOS INTERVENANTS



EMILIE PAQUIEN

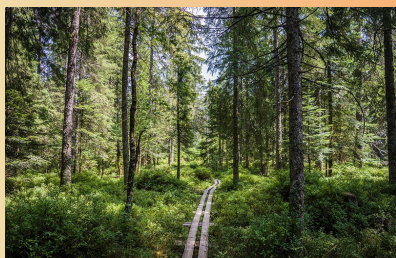
EMILIE SE DÉCRIT D'ABORD COMME ÉTANT UNE INLIASSABLE EXPLORATRICE DU VIVANT. ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE DEPUIS 16 ANS, PROFESSEUSE DE YOGA ET ARTISTE, ELLE ARTICULE SON TRAVAIL AUTOUR DE CES TROIS DISCIPLINES POUR ACCOMPAGNER CHACUN À PARCOURIR LES CÎMES DES MONTAGNES EN POÉSIE. SA MANIÈRE À ELLE D'ÉVEILLER L'ÉMERVEILLEMENT FACE À LA BEAUTÉ ET LA FRAGILITÉ DU VIVANT. C'EST LE SOUFFLE TRAVAILLÉ EN MARCHANT QUI LA CONDUIT DU YOGA AUQUEL ELLE SE FORME AU TRAVERS DES ENSEIGNEMENTS DE CLAUDE MARÉCHAL, DE BERNARD BOUANCHAUD, ET DE LOLA MALLEIN.



KARIN MAILLARD

KARIN, FORMÉE À L'ACUPRESSURE ET AUX APPROCHES ÉNERGÉTIQUES, ACCOMPAGNE LES ANIMAUX ET LES HUMAINS À TRAVERS UNE APPROCHE SENSIBLE ET RESPECTUEUSE DU VIVANT.

ELLE NOUS INVITE À DÉVELOPPER UNE PRÉSENCE ATTENTIVE ET À AFFINER NOS PERCEPTIONS AFIN DE RENFORCER LE LIEN AVEC L'ANIMAL. SON APPROCHE EST UNE INVITATION À RALENTIR, À ÉCOUTER AUTREMENT ET À PERCEVOIR AVEC PLUS DE JUSTESSE LES SIGNAUX PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS DES ANIMAUX, DANS UNE DÉMARCHE ACCESSIBLE À TOUS.



PASCAL PHILIP & YANNICK LENOIR

PASCAL PHILIP, GARDE/ANIMATEUR ET GESTIONNAIRE DE LA RÉSERVE NATURELLE RÉGIONALE DE LA TOURBIÈRE DES SAISIES-BEAUFORTAIN-VAL D'ARLY & YANNICK LENOIR, PHOTOGRAPHE ET GUIDE NATURALISTE, PASSIONNÉ DU VIVANT DONT LE REGARD AIGUISÉ LUI PERMET DE TRANSMETTRE SES CONNAISSANCES DE MANIÈRE POÉTIQUE ET AVISÉ. CHACUN D'ENTRE EUX INVITE À DÉCOUVRIR LA BIODIVERSITÉ DE LA RÉSERVE NATURELLE DES SAISIES AU TRAVERS DE LEUR EXPERTISE ET REGARD SINGULIER.

UN PETIT MOT SUR LA RÉSERVE NATURELLE DE LA TOURBIÈRE DES SAISIES-BEAUFORTAIN-VAL D'ARLY!
SITUÉE ENTRE 1 550 ET 1 718 M D'ALTITUDE, ELLE REPRÉSENTE LA PLUS GRANDE TOURBIÈRE DE PENTE DE L'ARC ALPIN. ELLE ABRITE DES MILIEUX D'INTERÊT PATRIMONIAL ET PLUS DE 500 ESPÈCES DIFFÉRENTES, SOUVENT RARES, MENACÉES ET PROTÉGÉES.



LE LIEU

REFUGE BASÉ À 1962M D'ALTITUDE AVEC VUE SUR LE MASSIF DU MONT BLANC.

LES 2 YOURTES DE 6 PLACES SERONT VOS REFUGES POUR LES NUITS. ELLES DONNENT SUR UNE VUE IMPARABLE DU MASSIF DU MONT BLANC.

ADRESSE

COL DU VERY, ROUTE DES CRÊTES 73620 HAUTELUCE



RDV

LE 02 JUILLET À 17H SUR LA PARKING DE LA STATION DES SAISIS, SITUÉ À PROXIMITÉ DES DÉPARTS DE PISTES DE SKI DE FOND. VOUS SEREZ ACCOMPAGNÉS EN VOITURE JUSQU'AU REFUGE OÙ SE TROUVENT LES YOURTES.



MATÉRIEL

LISTE DU MATÉRIEL NÉCESSAIRE

VOUS ÉQUIPEZ DE VÊTEMENTS CHAUDS POUR LES SOIRÉES ET PLUTOT LÉGERS POUR LES JOURNÉES. NE PAS OUBLIER LES CHAUSSURES DE RANDONNÉE, UN SAC À DOS, UNE GOURDE D'EAU, UNE CASQUETTE OU CHAPEAU POUR VOUS PROTÉGER DU SOLEIL, DES JUMELLES SI VOUS EN AVEZ, UN SAC DE COUCHAGE POUR VOTRE CONFORT ET UN TAPIS DE YOGA SI VOUS EN AVEZ UN.



TARIF DU STAGE

LE TARIF DU STAGE: 700 EUROS/PERS TOUT COMPRIS

LE TARIF INCLUS L'HÉBERGEMENT, PENSION COMPLÈTE, CO-VOITURAGE, DÉPLACEMENT À LA RÉSERVE NATURELLE ET RETOUR, TOUTES LES ACTIVITÉS INCLUSES.



RÉSERVATIONS & CONTACT

LES RÉSERVATIONS SE FONT SUR HELLOASSO À PARTIR DU QR CODE CI-DESSOUS
ATTENTION! LE GROUPE ÉTANT LIMITÉ À 12 PERSONNE, IL EST IMPÉRATIF DE RÉSERVER.

OU PAR TÉLÉPHONE AUPRÈS DE VÉRONIQUE, ORGANISATRICE ET PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION LEARN'IN NATURE.

QR CODE DE RÉSERVATION



L'ÉQUIPE DE LEARN'IN NATURE VOUS
SOUHAITE UN BEL ÉTÉ EN SA COMPAGNIE

CONTACT

TEL: 06-23-78-42-67

COURRIEL: LEARNATURE@GMAIL.COM

