



Pelerins d'un jour !

Randonnées intérieures au rythme des chants sacrés du Monde sur les chemins de Compostelle

Les dimanches vers le monastère !

De 10h00 à 17h00
(4h de marche facile)

- « Déguster » les chants sacrés de différentes traditions en les écoutant dans la nature ! en créant la relation entre le paysage et ce qu'il évoque en nous (un beau panorama donne envie de rendre grâce alors que le fond d'un vallon sombre fait plutôt penser à des cris de détresse)
- Marcher pour mieux « mâcher » ces mots, chargés de sens, pour mieux les intérioriser et les vivre avec tout son corps
- Prendre le temps pour échanger sur le ressenti de chacun
- Enfin, au terme de la randonnée, rencontrer un moine de la communauté qui nous accueille et qui vit les psaumes, ces chants sacrés chrétiens, au quotidien : partager leur prière et échanger nos expériences respectives (le temps d'une rando pour nous, le temps d'une vie pour eux)



→ **Nombre de participants** : de 5 à 12 max.
inscription obligatoire auprès de l'accompagnateur
(06 01 812 443)

→ 3-4h00 de marche moyenne – 4 ou 5 pauses pour écouter et échanger

→ Une participation de 20 €/pers. est demandée (encadrement par un accompagnateur en montagne Brevet d'état)

→ Prévoir un pique nique

- Les transports sur place sont assurés par les voitures individuelles de chacun en pensant à covoiture du mieux possible.

Plus d'infos sur
www.fugues-alpes-provence.com

Christophe DELAHAYE
Accompagnateur en Montagne
Le village
04700 LURS
04 92 79 17 23 / 0 601 812 443
tof.rando@wanadoo.fr



LES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE
www.lesaem.org