

# Pélerinier avec les chants sacrés

## 4 j de marche sur les chemins de Compostelle ...entre Alpes et Provence



- « 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 et ces musiques, chargés de sens, pour mieux les intérioriser et les vivre avec tout son corps...au soleil de Provence !
- 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)

Du 27 au 30 dec. 2009  
Autour de Sisteron (04)

*...une expérience à vivre !*

### Programme

- 4 jours de marche facile (entre 4 et 6 heures/jour - 10-15 km) entre Lurs (départ) - Ganagobie - Sisteron et Chateaufort (arrivée)
- 4 ou 5 pauses pour écouter et échanger / jour
- rencontre avec les moines de deux communautés (Monastère bénédictin de Ganagobie et de la communauté de St Jean à Chateaufort)
- hébergement en gîte et chambre d'hôte (portage minimal lors des randonnées (eau, recharge, affaires de toilettes et pique-nique du jour)
- Nombre de participants : de 6 à 15 max. inscription obligatoire auprès de l'accompagnateur
- tarifs : animation (20 €/j/pers) + hébergement et repas (comptez entre 45 et 65€/j/pers)



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