VANESSA MILLET
Accompagnement Corps & Esprit

Germain Roncari
Evolution & Formation & Trekking

Parenthèse Compostelle

La voie magique vers Conques

Du 29 mai au 2 juin 2024 – 5 jours 4 nuits

« Venez vivre une véritable aventure humaine et spirituelle »

- **Marcher vers Conques du 29 mai au 2 juin 2024 :**

Conques est une étape incontournable sur la route du pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle. Niché dans un écrin de verdure au pied de la rivière Dourdou, le village semble tout droit sorti du Moyen-Âge, avec ses ruelles pavées et ses maisons à colombages coiffées de toitures de lauzes. Peu d'endroits possèdent tant de richesses spirituelles ! L'abbatiale, le trésor de Sainte-Foy, les vitraux de Pierre Soulages, le pont sur le Dourdou : autant de merveilles que vous pourrez découvrir pendant notre marche vers Conques ! Des moments inoubliables !

Evolution spirituelle

Durant ces jours passés ensemble, nous marcherons sur le chemin de Compostelle, à une allure qui permet la contemplation extérieure mais aussi l'observation de ce qu'il se passe en soi.

Les moments de marches seront entrecoupés d'instants de partages collectifs et aussi individuels. Vous pourrez discuter avec les accompagnateurs sur les choses de votre vie et nous désirs sera de vous apporter des clés d'évolution pour le reste de votre vie.

Dès votre inscription vous recevrez un Guide d'évolution spirituel qui vous permettra de réfléchir sur certains points d'évolution

Niveau de marche

Sur le chemin de Compostelle nous ne faisons pas de sport et nous ne sommes pas en randonnée. Nous marchons sur un chemin spirituel, à une allure lente et accessible à tous. Nous faisons régulièrement des pauses pour échanger et discuter sur des sujets d'évolution.

Dès votre inscription, vous recevrez des consignes de préparation physique, matérielle et psychologique.

Nota : La marche auquel vous allez participer est une marche itinérante, c'est-à-dire que nous allons chaque jour changer de gîte et porter notre

sac à dos. Si vous le désirez, vous pouvez faire porter votre sac par la Malle Postale. Le coût de ce portage est de 9 euros par jour environ.

Tarif de participation.

Le tarif pour cette marche d'évolution de 5 jours est de **620€, avec possibilité de régler en plusieurs fois.** Le nombre de participant est limité à **10 personnes**. Ce prix concerne l'organisation, l'accompagnement psychologique et spirituel, les nuitées, les dîners et les petits déjeuners ainsi que le bus de retour au point de départ.

Nota : dans ce tarif ne sont pas inclus les pique-niques du midi, votre voyage jusqu'au point de départ et votre assurance personnelle qui doit être couverte par votre responsabilité civile.

Renseignements et inscriptions.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, vous pouvez :

- Téléphoner à :
  - Vanessa Millet au 06 50 56 11 99
  - Germain Roncari au 06 50 22 56 15
- Ecrire à l'adresse :
  - roncari.g@gmail.com
  - speaker@vanessa-millet.com

Programme des étapes et nombre d'heures de marche

1. Mercredi 29 mai : Saint-Chély d'Aubrac vers Saint Côme d'Olt : 5h
2. Jeudi 30 mai : Saint Côme d'Olt vers Estaing : 5h
3. Vendredi 31 mai : Estaing vers Golinhac: 4h
4. Samedi 1er juin : Golinhac vers Conques: 5h
5. Dimanche 2 juin : Conques

Où nous allons dormir.

Durant cette aventure, nous séjournerons dans des lieux originaux et naturels. Vous dormiez dans des chambres de quatre avec tout le confort nécessaire. Vous serez charmés par l'énergie qui se dégagera des lieux où nous séjournerons une nuit.

- Le premier jour : Le magnifique couvent de Sainte-Come d'Olt :
  Internet : www.hotel-malet-aveyron.fr)
- Le second jour : Le gîte familial Saint-Christophe à Estaing :
  Internet : www.gite-etape-saint-christophe.com)
- Le troisième jour : Le gîte l'Orée du chemin, dans une superbe ferme :
  Internet : www.loreeduchemin.fr
- Le quatrième jour : La majestueuse abbaye de Sainte Foy de Conques
  Internet : www.abbaye-conques.org

Rejoindre le point de départ et garer votre voiture.

Le point de départ est Saint-Chély d'Aubrac. Nous débuterons la marche le mercredi 29 mai à 9h. Si vous décidez d'arriver la veille, comme nous, nous vous indiquerons des lieux où passer la nuit. Un repas est souvent organiser la veille.

Si vous venez en voiture, un grand parking gratuit est disponible. Si vous venez en train, il est nécessaire d'aller jusqu'au Puy En Velay puis, prendre la navette du Compostel'Bus. Demandez nous des informations.

Nous organisons aussi du Covoiturage entre les participants d'une même région.

Matériel à prévoir

Durant ces 5 jours nous serons des pèlerins de Compostelle. Il vous faudra donc les matériels suivants :

- Un sac à dos de 35 ou 40 l.
- Un sac de couchage en toile
- Une paire de chaussure de marche en bon état
- Une paire de bâtons de marche (sans obligation)
- Une paire de tong ou de chaussures légères pour le soir
- Deux paires de chaussettes de marche
- Un short de marche et un pantalon de marche
- Deux tee-shirts
- Un sweat chaud
- Une veste de pluie
- 1 change de sous-vêtements
- Une casquette de protection contre le soleil
- Un petit nécessaire de toilette et une petite serviette de toilette
- Un petit nécessaire pour les soins des pieds.

Pour le premier jour prévoyez 2 petites bouteilles d'eau, des barres de céréales ou des fruits secs, votre repas du midi premier jour

Veillez à ce que votre sac ne dépasse pas 7,5kg. Nous sommes là pour vivre avec le minimum. Cette liste n'est qu'indicative et chacun est libre de prendre

ce qui lui est nécessaire mais attention car ce sont vos épaules qui vont le porter.

Veillez à rester léger. Faites-vous prêter certains matériels si vous ne les détenez pas (sac à dos et sac de couchage). **Des consignes plus précises vous seront données régulièrement.**

Germain Roncari
Accompagnements & Formations
Du désir au plaisir d'évoluer

Bulletin d'inscription à la
Parenthèse Compostelle du 29 mai au 2 juin 2024
En chemin vers Conques

Nom :
Prénom :
Age :
Adresse :
Téléphone :
Mail :

Tarif : **620€ pour cette marche d'évolution de 5 jours 4 nuits.**

Nota : Ce prix comprend l'organisation, l'accompagnement individuel, les supports pédagogiques, les nuitées, les diners, les petits déjeuners et le transport retour au point de départ de la marche. Il ne comprend pas vos dépenses personnelles, votre transport jusqu'au départ de la marche ainsi que l'achat de la nourriture pour les repas de midi.

Merci d'écrire de votre main « Lu et approuvé » puis de signer dans la case.

Bulletin d'inscription et règlement à retourner à l'adresse :*Roncari Germain 9 rue du Mas de Portal 34970 Lattes-Boirargues. Insérez vos chèques en y indiquant les dates souhaitées d'encaissement. Vous pouvez également régler par virements bancaires.*