

Parenthèse Compostelle

La voie mystique vers Rocamadour
Du 31 juillet au 04 août 2024 - 4 jours 4 nuits

« Venez vivre une véritable aventure humaine et spirituelle »

✚ Marcher vers Rocamadour :

Premier choc, la cité, qui est en fait un minuscule village à la réputation mondiale, vue depuis l'Hospitalet ! Bâtie en paliers successifs à flanc de falaise, elle s'accroche sur 120 mètres au-dessus d'un canyon où coule l'Alzou, un affluent de la Dordogne. Ses maisons, ses toits et ses églises semblent faire partie du rocher. Déjà, au Moyen Age, Rocamadour suscitait l'admiration. Au XII^{ème} siècle, les pèlerins parcouraient l'Europe entière pour venir prier ici. Le village détenait les reliques de Saint-Amadour (fameux ermite qui a trouvé la solitude à Rocamadour) et la célèbre épée de Durandal connue pour sa légende. Il est également le sanctuaire vénéré de la Vierge Noire. Marcher vers Rocamadour c'est la certitude de vivre une expérience inoubliable.



✚ 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'instantanés de partages collectifs et aussi individuels. Vous pourrez discuter avec les accompagnateurs sur les choses de votre vie et nous désirons 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 : Cette marche n'est pas itinérante, c'est-à-dire que vous pourrez porter un sac allégé car nous allons dormir 3 nuits dans le même lieu. Un des deux accompagnateurs sera en voiture et vous pourrez y déposer un petit sac avec des affaires de rechange. Ce petit sac ne devra pas dépasser 20 litres de volume !

Vers Compostelle

✚ Tarifs de participation.

Le tarif pour cette marche d'évolution de 4 jours est de **540 €**, 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.

Nota : dans ce tarif ne sont pas inclus les pique-niques, que nous achèterons dans les commerces du midi, votre voyage jusqu'au point de départ.

✚ Renseignements et inscriptions.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, vous pouvez :

- Téléphoner à :
 - Germain Roncari au 06 50 22 56 15
- Ecrire à l'adresse :
 - roncari.g@gmail.com

✚ Programme des étapes

1. Mercredi 31 juillet : Rassemblement à 17h au Couvent de Gramat
2. Jeudi 1^{er} août : Marche de Gramat à Rocamadour 5h
3. Vendredi 2 août : Marche autour de Rocamadour : 4h
4. Samedi 3 août : Marche autour de Rocamadour : 4h
5. Dimanche 4 août : Marche de Rocamadour à Gramat : 5h

✚ Logement

Nous logerons le mercredi 24 juillet dans le Grand Monastère de Gramat et puis, les 3 autres nuits, dans le gîte L'Hostellerie des pèlerins située dans le Sanctuaire de Rocamadour. Le décor sera magique de spiritualité. Les chambres sont de 4 ou de 2.



Vers Compostelle

Matériel à prévoir

Durant ces 4 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 ou basquets
- 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 31 juillet au 04 août 2024 »
Voie mystique vers Rocamadour !**

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

Tarif : 540€ pour cette marche d'évolution de 4 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.

Vers Compostelle