

Parenthèse Compostelle

La voie sauvage de l'Aubrac

Du 19 au 22 septembre 2024

5 jours 4 nuits

« Venez vivre une véritable aventure humaine et spirituelle »

✚ Marcher au travers de l'Aubrac :

Sur 2 500 km², forêts et pâturages se partagent le plateau de l'Aubrac. Après la transhumance qui marque le début de la belle saison à la fin du mois de mai, on y croise les troupeaux de vaches de la magnifique race Aubrac, autour d'innombrables abris de bergers nommés "burons". Ici, vous serez envahi d'émotions en arpentant des paysages magiques, où la lumière changeante à tout moment sculpte les courbes et les rochers, créant une ambiance unique. En hiver, la neige transforme cette steppe unique en une belle zone nordique où skieurs de fond et de piste savourent les grands espaces. Sur le chemin de Compostelle vous allez traverser toutes ces contrées sauvages qui vous apporteront la paix et le détachement que vous désirez.



✚ 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 spirituelle qui vous permettra de réfléchir sur certains points de progression.

✚ 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 modérée et accessible à toute personne en bonne santé. Nous faisons régulièrement des pauses pour échanger et discuter sur des sujets d'évolution.

Nota : Cette marche est itinérante, c'est-à-dire que vous portez votre sac à dos tout le long du chemin car, chaque soir, nous dormons dans un autre gîte. Néanmoins, si vous le désirez, vous pourrez faire transporter votre sac par la Malle Postale pour un prix d'environ 9 euros par jour.

✚ Tarifs de participation.

Le tarif pour cette marche d'évolution de 5 jours est de **650 €**, avec possibilité de **régler en plusieurs fois**. Le nombre de participants 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.

Rejoindre le point de départ : Pour rejoindre Saint-Alban-Sur-Limagnole, vous pouvez venir en voiture et aussi en train jusqu'au Puy-En-Velay. De cette ville vous prenez la navette Compostel'Bus qui vous déposera où vous le désirez.

+ Renseignements et inscriptions.

Pour obtenir des renseignements, vous pouvez :

- Téléphoner à :
 - Germain Roncari au 06 50 22 56 15
 - Vanessa Millet au 05 60 56 11 99
- Ecrire à l'adresse :
 - roncari.g@gmail.com
 - v.millet@atmosphere-zen.fr

+ Programme des étapes

Le départ est fixé au mercredi 18 septembre à 9h devant l'Eglise de Saint-Alban-Sur-Limagnole. Le retour est prévu à Saint-Alban-Sur-Limagnole vers 15h25.

1. Mercredi 18 septembre : Saint-Alban-Sur-Limagnole – Aumont Aubrac – 5h
2. Jeudi 19 septembre : Aumont Aubrac – Nasbinals - 6h30
3. Vendredi 20 septembre : Nasbinals – Saint-Chély d'Aubrac : 5h
4. Samedi 21 septembre : Saint-Chély- d'Aubrac – Saint Côme D'Olt : 5h
5. Dimanche 22 septembre : Débriefing au Grand Couvent de Mallet

+ Logement

Au cours des quatre nuits de cette aventure, nous logerons dans les gîtes ci-dessous. Les chambres sont de 2 à 4 personnes :

- Jour 1 – Gîte les Sentiers Fleuris à Aumont-Aubrac

www.sentiers-fleuris.com

- Jour 2 – Gîte la Maison De Rosalie à Nasbinals

www.hotel-aubrac.com

- Jour 3 – Gîte chez Fanny et Jérémie à Saint-Chély-d'Aubrac

www.chezfannyetjeremy.fr

Jour 4 – Le Couvent de Mallet à Saint-Côme-D'Olt

www.hotel-malet-aveyron.fr



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 litres
- 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 19 au 22 septembre 2024 »
Voie sauvage dans l'Aubrac !**

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

Tarif : 650€ 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.