



Marcher, Voyager autre

Nota :Le programme peut changer en cours d'année !

Recevez régulièrement des informations sur la marche consciente, inscrivez vous sur la marche consciente en envoyant un mail à :

[marche-consciente-subscribe @yahoogroupes.fr](mailto:marche-consciente-subscribe@yahoogroupes.fr)

er Février Mars Avril Mai Juin Juillet Aout Septembre Octobre Novembre D

ouvrez l'Art de Marcher et expérimentez le Bonheur de vivre sereinement vos randonnées ou t

ANNEE 2010

Avril

Yoga de la marche

Marche consciente - marche afghane en Montagne Noire (81) à Sorèze et Dourgne

Dates : 10 et ou 11 avril 2010

Prix : 42 € par pers

Ces 2 journées sont indépendantes l'une de l'autre, il est possible de participer à une sortie seulement ou bien aux deux. Le lieu exact et l'heure de rendez vous seront précisés aux participants.

Yoga de la marche

Marche consciente et marche afghane à Chambéry

Dates : 24 et/ou 25 avril 2010

Prix : 42 € par pers

Ces 2 journées sont indépendantes l'une de l'autre, il est possible de participer à une sortie seulement ou bien aux deux. Le lieu exact et l'heure de rendez vous seront précisés aux participants.

Mai

Yoga de la marche Marche consciente et marche afghane dans la région de Montpellier (Cévennes)

Dates : 1 et 2 Mai 2010

Prix : 45 € par pers

Dans les Cévennes, deux journées de Yoga de la marche (marche consciente et marche afghane). Ces 2 journées sont indépendantes les unes des autres, il est possible de participer à une sortie seulement ou bien à plusieurs. Le lieu exact et l'heure de rendez vous seront précisés aux participants. Possibilité d'hébergement en gîte.

Yoga de la marche Marche consciente et marche afghane près de Chambéry

Dates : 8 et 9 Mai 2010

Prix : 42 € par pers

Ces 2 journées sont indépendantes les unes des autres, il est possible de participer à une sortie seulement ou bien à plusieurs. Le lieu exact et l'heure de rendez vous seront précisés aux participants.

MONTSEGUR, PAYS CATHARE : Yoga de la marche

Dates : Du 13 au 16 Mai 2010

Prix : 370 € en pension complète

(Possibilité d'arriver la veille et de rester jusqu'au 17 mai.)

4 jours de marche niveau modéré. Quatre journées de randonnées conscientes en étoile dans la région ariégeoise de Montségur, haut lieu de l'histoire des Cathares. Hébergement au gîte d'étape de Montségur, soirée histoire " Cathares " animée par mon ami et hôte Jean Luc Massera (il saura vous passionner lors d'une veillée consacrée aux plus célèbres habitants de cette région, les Bonhommes, appelés par la suite Cathares...). Nourriture et bar biologiques proposés pour un meilleur art de vivre au présent !

Yoga de la marche Marche consciente et marche afghane près d'Yssingeaux

(43)

Dates : 22 et 23 Mai 2010

Prix : 80 € par pers

Possibilité d'hébergement sur place. . Le lieu exact et l'heure de rendez vous seront précisés aux participants.

Yoga de la marche Marche consciente et marche afghane près de Chambéry

Dates : 29 et 30 Mai 2010

Prix : 42 € par pers

Ces 2 journées sont indépendantes les unes des autres, il est possible de participer à une sortie seulement ou bien à plusieurs. Le lieu exact et l'heure de rendez vous seront précisés aux participants.

Juin

Yoga de la marche en Valais (Suisse) Marche consciente et marche afghane

Dates : 3 au 5 Juin 2010

Prix : nous contacter

Dans le Valais, deux journées de Yoga de la marche niveau modéré (marche consciente et marche afghane) avec Montagne Alternative :

<http://www.montagne-alternative.com>

Hébergement dans d'authentiques granges entièrement réhabilitées, respectueuses de l'environnement, confortables et raffinées. Ces granges sont situées au cœur d'un ancien petit hameau suisse retiré du monde : Commeire en Val d'Entremont dans le Valais Suisse. A 1450 m d'altitude ce repère discret et précieux fait face aux massifs suisses du Mont-Blanc et du Mont Vélán. Commeire est devenu une destination très appréciée grâce à son exposition exceptionnelle et à sa tranquillité qu'elle dégage.

Montagne Alternative, le projet :

" Un changement sans précédent est en cours. Il va profondément influencer la manière dont nous nous voyons nous-mêmes (humains) et dont nous voyons le monde. La vision matérialiste, rationnelle et séparatiste, globalement répandue depuis la renaissance qui a nous a conduit à privilégier nos besoins d'Humains au détriment des équilibres de la Nature, donne progressivement place une société intégrant une orientation plus spirituelle et humanitaire. Cette mutation va non seulement révolutionner la façon dont l'humanité interagit à une échelle globale mais cette mutation va surtout profondément changer notre vie au jour le jour "

- GLOBAL SHIFT Edmund J. Bourne PH.D.

Montagne Alternative s'inscrit dans cette mouvance. Son objectif est de contribuer au maintien et à l'établissement de conditions susceptibles de promouvoir, sauvegarder et rétablir la santé physique et l'épanouissement de l'être au cœur de la nature.

Yoga de la marche Marche consciente et marche afghane dans les Monts du Layon

Dates :

Vendredi 11 et Dimanche 13 Juin 2010

Journées de Yoga de la marche

Samedi 12 juin 2010 :

2 demi journées de marche afghane

Dans le cadre de la Translayon, 3 journées dans la région des monts du Layon

Pour l'inscription me contacter.

Yoga de la marche Marche consciente et marche afghane près de Lancrans

(Ain)

Date : 19 Juin 2010

Prix : 45 € par pers

Le lieu exact et l'heure de rendez vous seront précisés aux participants.

Marche consciente et marche afghane près de Chambéry (73)

Dates : 20 Juin 2010

Prix : 42 € par pers

Le lieu exact et l'heure de rendez vous seront précisés aux participants.

Marche consciente et marche afghane près de Chambéry (73)

Dates : 26 et 27 Juin 2010

Prix : 45 € par pers

Ces 2 journées sont indépendantes les unes des autres, il est possible de participer à une sortie seulement ou bien à plusieurs. Le lieu exact et l'heure de rendez vous seront précisés aux participants.

Juillet

Stage l'Art de marcher

Préparation douce au trekking et à la randonnée dans le massif du Mont Blanc

Dates : 3 et 4 Juillet 2010

avec possibilité d'arriver la veille !

Niveau modéré : 1 journée d'initiation et une journée avec un dénivelé de 1000 mètres jusqu'à l'aiguillette des Houches avec un panorama extraordinaire sur le massif du Mont Blanc

Prix : animation 150 € par personne

Hébergement + restauration: 38,4 € la demi pension + 8 € le pic nic

Tel : 04 50 54 56 66

L'hébergement se fait au chalet Tupilak aux Houches, situé à 1100 mètres d'altitude, sur le flanc sud-est de la vallée, juste en face du massif du Mont-Blanc

[Site : http://www.tupilak.com/index.php](http://www.tupilak.com/index.php)

A travers un stage de 2 jours, Daniel Zanin vous propose d'aborder les divers problèmes liés à la marche, à la respiration, à l'altitude ou encore aux accidents de terrain... finalement à tous les aspects, objectifs ou psychologiques, qui constituent le quotidien.

Programme du stage :

Yoga de la marche : (Marche consciente et marche afghane)-Conseils sur le matériel (chaussures, sac à dos, poche à eau etc)-Relaxation dynamique spéciale sports : augmentation de l'énergie physique. **Différents rythmes de la marche et de la marche afghane. Différents rythmes en fonction du terrain** : comment poser les pieds sur le sol, qu'est ce que marcher, comment marcher sur la terre pour s'économiser et éviter les courbatures, le sac à dos : comment en faire une aide et non plus un handicap grâce à une certaine façon de marcher avec. **Apprentissage de la marche avec bâtons.** **Enracinement dans le Hara** : comment enfin descendre tranquillement les pentes les plus raides sereinement ! **Récupération après la marche** : stretching spécifique marche, hydratation, produits énergétiques. Homéopathie, Relaxation de base. Pharmacie naturelle.

HAUTE TARENTAISE (73) : Yoga de la marche Ressourcement corps/esprit

6 jours/7 nuits dont 6 jours de marche. Niveau modéré

Dates : du 10 au 17 Juillet 2010

Prix : 710 €

Vallons fleuris, forêts de résineux, cols alpins, village classé du Monal, lacs de montagne, refuges, panoramas somptueux sur les sommets et les glaciers : ici la montagne dévoile tous

ses atouts pour vous séduire ! C'est en grande partie sur ces sentiers de haute Tarentaise que j'ai découvert les grandes lignes de la marche consciente que nous partagerons ensemble. Les randonnées se font dans les lieux les plus propices dans une région chère à mon cœur et qui saura vous surprendre par sa beauté. Hébergement dans chalet de charme avec espace balnéo (piscine, sauna, jacuzzi, hammam), restauration de qualité, une semaine où tous les ingrédients sont réunis pour un ressourcement maximum du corps et de l'esprit. Au programme en dehors des randonnées : étirements, relaxation coréenne, Sophrologie, méditation assise (facultative !)

HAUTE TARENTEISE (73) Stage de formation douce au trekking à la randonnée et au trekking

Le stage que tous les marcheurs devraient vivre au moins une fois dans leur vie !!

6 jours/7 nuits dont 6 jours de marche. Niveau modéré

Dates : du 17 au 24 Juillet 2010

Prix : 730 €

Marcheurs débutants ou confirmés, découvrez durant cette semaine toutes les clés pour réussir n'importe quel trekking ou randonnée !

Programme du stage :

Yoga de la marche : (Marche consciente et marche afghane)-Conseils sur le matériel (chaussures, sac à dos, poche à eau etc)-Relaxation dynamique spéciale sports : augmentation de l'énergie physique. **Différents rythmes de la marche et de la marche afghane. Différents rythmes en fonction du terrain** : comment poser les pieds sur le sol, qu'est ce que marcher, comment marcher sur la terre pour s'économiser et éviter les courbatures, le sac à dos : comment en faire une aide et non plus un handicap grâce à une certaine façon de marcher avec. **Apprentissage de la marche avec bâtons.** **Enracinement dans le Hara** : comment enfin descendre tranquillement les pentes les plus raides sereinement ! **Récupération après la marche** : stretching spécifique marche, hydratation, produits énergétiques. Homéopathie, Relaxation de base. Pharmacie naturelle.

Aout

HAUTE TARENTEISE (73) : Yoga de la marche Ressourcement corps/esprit

6 jours/7 nuits dont 6 jours de marche.

Niveau modéré

Dates : du 07 au 14 aout 2010

Prix : 710 €

Vallons fleuris, forêts de résineux, cols alpins, village classé du Monal, lacs de montagne, refuges, panoramas somptueux sur les sommets et les glaciers : ici la montagne dévoile tous ses atouts pour vous séduire ! C'est en grande partie sur ces sentiers de haute Tarentaise que j'ai découvert les grandes lignes de la marche consciente que nous partagerons ensemble. Les randonnées se font dans les lieux les plus propices dans une région chère à mon cœur et qui saura vous surprendre par sa beauté. Hébergement dans chalet de charme avec espace balnéo (piscine, sauna, jacuzzi, hammam), restauration de qualité, une semaine où tous les ingrédients sont réunis pour un ressourcement maximum du corps et de l'esprit.

Au programme en dehors des randonnées : étirements, relaxation coréenne, Sophrologie, méditation assise (facultative !)

LE TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE

En marche consciente

une semaine de véritable formation à l'Art de marcher 6 jours de marche

niveau bons marcheurs

dates : du 16 au 21 août 2010

prix : 630 €

Septembre

Népal 2010

MUSTANG

Dates : 3 au 24 septembre 2010

22 jours : 11 jours et 2 ½ journées de trekking + 1 journée à cheval

Difficulté : aucune difficulté technique, BONS MARCHEURS, étapes de 5 heures en moyenne avec une étape de 7/8 heures.

Comme à chaque voyage, les conseils donnés par Daniel Zanin sont des clés précieuses pour marcher avec plus de plaisir !

Une journée de visite à cheval de la région au Nord de Lho-Mantang, cette journée peut être facultative pour les participants qui souhaitent se reposer à Lho Mantang. Inutile d'être déjà monté(e) à cheval, toutefois toute expérience préalable sera un avantage certain pour être plus à l'aise.

Prix : 3190 € + 500 dollars de taxe de permis spécial Mustang

[télécharger la fiche technique du voyage au Mustang](#)

Octobre

Yoga de la marche en Valais (Suisse)

Marche consciente et marche afghane

Dates : 30 septembre au 03 octobre 2010

Prix : nous contacter

Dans le Valais, deux journées de Yoga de la marche niveau modéré (marche consciente et marche afghane) avec Montagne Alternative :

<http://www.montagne-alternative.com>

Yoga de la marche près de Chambéry

Marche consciente et marche afghane

Dates : 17 octobre 2010

Prix : 42 €

Yoga de la marche en Montagne Noire (81)

à Dourgne et Sorèze

Marche consciente et marche afghane

Dates : 23 et / ou 24 octobre 2010

Prix : 45 € par pers

Ces 2 journées sont indépendantes l'une de l'autre, il est possible de participer à une sortie seulement

ou bien aux deux.

Le lieu exact et l'heure de rendez vous seront précisés aux participants.

Novembre

ALGERIE LA TADRART, le désert sublime !

Un voyage incontournable pour toute personne aimant le Sahara !

Nouvel itinéraire ! Une véritable retraite itinérante! 1

5 jours dont 11 de marche niveau modéré

Dates : du 20 novembre au 05 décembre 2010

Prix : 1740 €

Bon nombre de Sahariens considèrent que la région de la Tadrart est la plus belle du Sahara, celle où la beauté et l'esthétisme des sites touche au sublime !

La découverte de chaque paysage est un émerveillement.

La beauté de ces lieux vient de la rencontre des dunes de couleur jaune, orange, rouge et du plateau de la Tadrart, extrêmement découpé.

Ce plateau sédimentaire gréseux a été fragmenté par l'érosion et investi par le sable. Une multitude d'îlots rocheux, d'immenses dunes, de canyons, de pitons, d'arches, de châteaux de grès, s'offrent à nous pour le plaisir des yeux et l'ouverture du cœur.

Lors du 8ème parcours en mars 2010, la chaleur m'a contraint à un changement d'itinéraire qui s'est révélé un véritable cadeau par tous les points de vue magnifiques qu'il permet en plus.

Ceci grâce entre autre à des petites montées (facultatives) sur des dunes ou belvédères , pour les plus en forme, mais même sans ces montées c'est très esthétique !

Ce circuit est ma destination préférée dans le Sahara !

Décembre 2010/janvier 2011

Programme en cours de réalisation :

Pour recevoir les informations pour ce mois incrivez vous sur le groupe

marche consciente en envoyant un mail à :

[marche-consciente-subscribe @yahogroupes.fr](mailto:marche-consciente-subscribe@yahogroupes.fr)

Fermer la fenêtre