

Stage de randonnée et Méditation

Itinéraire détaillé :

Concernant la pratique de la méditation assise (Za zen), la marche méditative (kin hin) et les exercices de « présence », il sera proposé une pratique d'1h le matin avant le petit déjeuner (7h30 / 8h30), puis une pratique de 1h30 en soirée (17h - 18h30) avant le repas du soir. Des exercices pourront être pratiqués lors des sorties en randonnées.

1er jour :

Accueil à l'écogite de Villeplane à 10h00. Présentation du programme du séjour : randonnée de mise en jambe autour du collet de la Cime. Cette jolie randonnée d'une demi-journée se déroule dans une ambiance très tranquille et loin de tout. Le panorama à 360 ° au collet de la Cime permet de voir tous les sommets moyennant une dénivelée très douce, 300 m!

3h de marche.

Nuit à l'écogite de Villeplane.

2ème jour :

« Le Point sublime » : randonnée en balcon au-dessus des Gorges de Daluis. Dans un univers empli de couleurs et de parfums de Provence, des points de vue vertigineux surplombent les gorges rouges et s'offrent à vous dans un paysage grandiose propice à la méditation.

4 h de marche

Nuit à l'écogite de Villeplane.

3ème jour :

Voici l'occasion de découvrir un environnement splendide avec cette agréable randonnée panoramique sur les flancs du Mt. St. Honorat (2550 m). Elle permet de prendre la mesure d'une particularité qui fait le charme des Alpes du Sud: la diversité des paysages, entre "l'ubac" frais et boisé typé Alpes du Nord et "l'adret" à forte connotation provençale.

6h de marche.

Nuit à l'écogite de Villeplane.

4ème jour :

Randonnée en balcon sur des sentiers de bergers, points de vue magnifiques sur la vallée du Var.

5 h de marche

Fin du séjour vers 16 h.

Attention : il faudra prendre vos voitures personnelles ou faire du covoiturage pour vous rendre au départ des randonnées prévues en dehors de Villeplane.

Le programme peut être modifié en fonction des aléas de la météo.