

**marche
méditative**

&

**chants
de l'âme**

Invitation à
prendre un temps pour une
marche en silence et des chants
de l'âme. Laissez défiler les pensées
sans les accrocher au rythme des pas,
se permettre la présence dans le coeur.
Une journée de ressourcement dans la nature
pour s'offrir un moment de rencontre
profonde avec soi même.

*Les éléments de la montagne et la qualité de présence
de chacun nous accompagnera tout au long de la journée.*

Quand? le 1 novembre 2009 de 10h à 17h (Moléson)
le 22 novembre 2009 de 10h à 17h (à définir)
le 13 décembre 2009 de 10h à 17h (à définir)

Où? le 1er novembre au Village des Paccots devant le restaurant
du Rotze, près de la patinoire (sortie autoroute Châtel-St-denis)

Prix: Frs 40.-

Que Prendre: bonnes chaussures de marche, parka, habits chauds
pour le sommet, thermos. Pour le repas possibilité de manger au chaud
dans restaurant de l'observatoire ou pic-nic bienvenue.

Contact:

Cédric Maillard 079.351.09.67
E-mail: maillard.c@bluewin.ch