



MARCHE DU CHANGEMENT : L'HIVER

Une randonnée méditative à la fin du jour

Lors des trois marches du changement, vous irez observer et vivre les saisons pour redécouvrir votre place dans le monde naturel.

Après la marche d'automne, saison d'achèvement, nous continuerons avec une marche d'hiver, saison d'errance et d'incertitude. La grande forêt de Farzin nous accueillera pour vivre ce crépuscule hivernal.

Votre accompagnateur vous proposera quelques exercices d'observation et de détente et vous parlera nature et histoire.

Une marche pour vivre l'hiver dehors et dedans.

Vendredi 22 JANVIER 2021

MARCHE DU CHANGEMENT : L'HIVER

INFORMATIONS PRATIQUES

- Marche :** de niveau facile à moyen, 12 kilomètres, soit 4 h 00 de marche effective, sentiers forestiers et chemins carrossables en terre, gravier ou asphalte
- Votre guide :** Bastian Keckeis est accompagnateur en montagne avec Brevet fédéral. Il aime la marche qui transforme.
- Vous :** Bonne marcheuse ou bon marcheur, amoureux ououreuse de la nature, vous aimez découvrir le Monde par des sentiers de traverses.
- Prix :** 50.- CHF
Ce prix comprend la conduite par un accompagnateur en montagne breveté.
Votre trajet jusqu'au lieu de départ et celui du retour, ainsi que vos dépenses personnelles ne sont pas compris.
- Inscription :** dès maintenant et jusqu'à 3 jours avant la date de la sortie, avec le formulaire en ligne sur le lien <http://www.latracebleue.ch/information/inscription.php> , ou par poste avec le formulaire ci-joint
minimum 4 / maximum 11 participants



Début :	vendredi 22 janvier 2021, 14h30, Villaz-St-Pierre, gare
Fin :	même jour, 20h30, Romont, gare

Accès : arrivée du train de Fribourg à 14h28, de Lausanne à 14h28 au retour, train à 20h38 pour Fribourg, 20h44 pour Lausanne en voiture également possible

Attention, lieu d'arrivée différent du lieu de départ !

Equipement : habillement adapté aux conditions météorologiques, souliers de marche chauds et imperméables, boisson chaude, pique-nique, lampe frontale ou de poche
si nécessaire : raquettes à neige, bâtons de marche, appareil de photo, etc.

Conditions : Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.
Chaque participant doit posséder une assurance accident personnelle.
Conditions générales complètes sur le site internet

PRECISIONS SUPPLEMENTAIRES

LES SAISONS DE LA TRANSITION

Que l'on soit écologiste ou pas, il est un fait que nul ne peut nier : nous les humains sommes une partie du monde naturel. Et la nature, le cosmos, a son rythme que l'humain ne peut changer. Nous avons donc tout intérêt à nous inspirer de Mère Nature pour vivre en harmonie non seulement avec notre environnement naturel mais aussi avec nous-même.

Durant ces trois marches du changement de saison, je vous propose donc d'aller observer ce qu'il se passe lors de chacune de ces saisons en forêt, dans les prairies ou sur les berges des ruisseaux. Ces observations peuvent nous aider à comprendre le fonctionnement de la nature, de ses saisons et nous inspirer afin d'observer et gérer nos propres saisons intérieures.

En commençant par l'automne qui est une saison d'achèvement, de perte ; nous poursuivrons avec la randonnée hivernale, saison d'errance ; puis finirons avec le printemps, saison de la renaissance, de la mise en place de nouveaux projets. L'été est considéré comme phase de consolidation et non plus comme une saison de transition, ce pourquoi il n'y aura pas de marche du changement estivale.

TYPE ET RYTHME DE MARCHE

Ces marches se veulent surtout méditatives par le rythme adopté, un rythme qui ouvre la porte aux observations du monde extérieur comme de notre monde intérieur. On peut les appeler marches contemplatives ou méditatives, itinéraires sacrés ou bains de forêts. En tous cas, elles en possèdent les différents ingrédients.

Nous nous arrêterons souvent brièvement pour observer plantes, paysages ou vieilles pierres. Nous effectuerons une pause principale pour le pique-nique à mi-journée ou le soir et d'autres arrêts pour des animations particulières.

LES LIEUX

Afin d'ajouter une composante découverte culturelle à chacune de ces randonnées, ces itinéraires suivent ou croisent un chemin ou un site sacré, ancien lieu de culte ou haut-lieu d'énergie naturel.

ENCADREMENT

Il est assuré par un accompagnateur en montagne avec brevet fédéral. Celui-ci joue un rôle important dans la réussite de votre randonnée. Il gère itinéraire, timing et sécurité et vous transmet ses connaissances sur la nature et la région traversée. Il propose aussi des animations et jeux qui enrichissent la marche de découvertes et émotions supplémentaires.

L'accompagnateur adopte le rythme de marche le plus adapté à tous les participants.

MARCHE DU CHANGEMENT : L'HIVER

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

J'inscris personne(s) à la randonnée

- La/les personne/s inscrite/s est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette randonnée.
- Je remettrai la somme à l'accompagnateur au départ de la randonnée.
- J'ai versé l'acompte par poste/internet et paierai le solde au départ de la randonnée.

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

N° de téléphone :

Adresse de courrier électronique :

Remarques :

J'ai eu connaissance de cette marche par :

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales.

Date :

Signature :

COORDONNEES BANCAIRES

Banque Raiffeisen Moléson
1628 Vuadens

En faveur de:
CH92 8080 8003 4599 0095 4
La Trace Bleue
Keckeis Bastian
Champ-Clos 1
CH-1772 Grolley

ccp: 17-237-8

FICHE D'URGENCE : à remplir avant le départ

et à placer dans la poche supérieure du sac à dos

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Date de naissance :

Nom et prénom personne de contact :

N° de téléphone personne de contact :

Médecin de famille :

N° de téléphone médecin de famille :

Caisse maladie : et accident :

Membre REGA ? : (si oui, numéro de membre)

Groupe sanguin :

Maladie / allergie actuelle :

.....

Médicaments pris actuellement :

.....

Informations importante en cas d'urgence :

.....