



MARCHE DU CHANGEMENT : L'AUTOMNE

Une randonnée méditative sur l'itinéraire sacré de la Béroche

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

Cela débutera avec la marche d'automne, saison d'achèvement, qui se déroulera dans la région longeant le pied du Jura où vous traverserez champs et forêts à la recherche des pierres sacrées.

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

Une marche pour laisser tomber vos dernières feuilles d'automne !

30 OCTOBRE 2020

MARCHE DU CHANGEMENT : L'AUTOMNE

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 :** marcheuse ou marcheur curieux, vous êtes sensible à la spiritualité et aimez découvrir les curiosités de notre patrimoine.
- Prix :** 60.- 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



Départ :	vendredi 30 octobre 2020, 9h30,	Bevaix, Gare
Fin :	même jour, 16h30,	Vaumarcus, Gare

- Accès :** en train et bus, via Yverdon-les-Bains ou Neuchâtel, en voiture également possible
Attention, lieu d'arrivée différent du lieu de départ !
- Equipement :** habillement adapté aux conditions météorologiques, souliers de marche imperméables, boisson chaude, pique-nique, si nécessaire : appareil de photo, bâtons de marche, 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



MARCHE DU CHANGEMENT : L'AUTOMNE

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 à la saison chaude.

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 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.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

J'inscris personne(s) à la marche

- La/les personne(s) inscrite(s) est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette randonnée.
- J'ai payé par poste/internet.
- Je paierai au départ de la balade.

Nom : Prénom :

Adresse :
.....

N° de téléphone :

Adresse de courrier électronique :

Remarques :

J'ai eu connaissance de cette randonnée 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
Route de Fribourg 2
1773 Léchelles

ccp: 17-237-8