



Voyage en Cévennes

3 jours, 2 nuits

Rdv le vendredi en fin d'après-midi, deux jours de rando et pratique des arts du Tao

Au programme de belles marches autour du somptueux Col de l'Asclier, la découverte du village de caractère de Saint Martial, des ateliers de pratique pour prendre soin de soi, l'accès à la rivière durant tout le séjour.

Tout au long de ce voyage, lâcher prise en douceur, osez vous gorger de nature sauvage, de couleurs, de paysages grandioses et étonnants.

Laissez-vous initier aux arts du Tao et partez pour un voyage entre sensations intérieures et beauté extérieure... Dans la Vallée de Valnières, les hameaux s'égrènent, bien alignés le long d'une seule ligne car ils ont été bâtis près de sources qui affleurent le long d'une faille géologique. Notre lieu de stage est l'un de ces hameaux.

Logés en chambre double ou triple au Mas Corbières, vous profiterez des plats préparés avec soin par Antoine et Gabrielle, avec les produits du potager.

La salle de pratique tout en parquet nous accueillera pour les séances d'automassage du ventre et la méditation des sons de la guérison.

Vendredi :

Petite balade autour du mas, mouvements et sons de la santé, en guise d'introduction à la suite...

Samedi : Le col de l'Asclier

5 heures de marche - 13 km & 800 m dénivelé si Rocher de l'Aigle

Journée grands espaces ! Après un réveil énergétique on grimpe, haut-hisse !!! vers une magnifique vue sur la vallée borgne, et les Cévennes Gardoises et le pont moutonnier du col de l'Asclier. Les anciens chemins de transhumance sont appelés ici les « drailles », nous continuons la montée jusqu'au Rocher de l'Aigle, pour un sommet bien mérité.



Pratique Tao qui favorise l'équilibre = initiation à la chemise de fer : 3 postures, celle de la tortue, ainsi que des respirations du « soufflet » et ventrale. Ces postures sont un entraînement à rester centré quoi qu'il arrive, à garder son axe, et à être présent en conscience en lien avec les éléments) puis redescende en douceur au gîte.

Dimanche : Saint Martial, le col de la Tribale et du Devinayre

3 à 4 heures de marche - 12 km & 500 m de dénivelé

Ce matin, après un échauffement Taoïste nous empruntons le valat de Valmale en direction du col de Bès et son menhir.

Notre randonnée nous emmène aujourd'hui au village de Saint Martial et son église romane, qui est aussi connu pour être la capitale de l'oignons doux des Cévennes.

Le sentier rejoint ensuite le col de Devinayre, et son vieux Chataîgnier, qui appelle à la contemplation, et à écouter des contes.

retour au gîte pour une pratique Tao.

Fin du voyage et transfert pour le bus au Vigan et la gare de Nîmes pour celles & ceux qui repartent.

**Prix : 220€ pour le week-end,
130€ pour 2 nuits en chambre partagées en pension complète .**

Comprend : L'accompagnement de randonnée avec Magali, les séances de Tao, l'hébergement et les repas.

Rando Tao

21 au 23 Juin 2024

Cévennes

Ne comprends pas : le déplacement de la gare au Vigan (Bus, Navette ou covoiturage possible), ainsi que les boissons en supplément des repas.

Il est probable que nous utilisions les voitures individuelles pour aller au départ des randos en fonction du parcours.

Le tracé de randonnée annoncé peut changer en fonction de la météo, ou d'autres paramètres.