

# Proposition de Retraite Rando-Yoga au Refuge gîte du Suffet du dimanche 1<sup>er</sup> septembre au vendredi 6 septembre 2024

Séjour Zen, Yoga  
bien-être et  
Randonnée

## PROPOSITION DE PROGRAMME...

Séjour Zen, Yoga bien-être et Randonnée – dans un cadre montagnard authentique accessible directement en véhicule. Toutes les séances de marche proposées s'effectueront de manière douce et tranquille. Nul besoin d'être un quelconque sportif aguerri. *Peu importe le chemin que nous parcourrons, car le chemin c'est nous.* Car, comme le disait Shakespeare : « *Sur le chemin, on ne rencontre que soi-même* ». Ainsi, venez vivre et expérimenter l'évolution de votre bien-être au fil de la semaine. Voici une semaine concrète et pratique pour apporter Bien-être, Présence (être présent à notre plein potentiel) et Conscience au quotidien. *Plusieurs* techniques et expérimentations touchant les différentes dimensions de l'être humain seront proposées tout au long de la semaine, et ce, dans un cadre naturel exceptionnel et dans un parfait esprit convivial. Chacun pourra partager ses ressentis dans un climat de confiance. Toutes les sorties seront ponctuées d'une séance de Yoga. Les différentes séances de Yoga / Sophrologie seront abordées sans dogme – chacun explorera et expérimentera ce qu'il est en mesure de vivre dans l'instant. Au cours de ce séjour, l'accent sera largement mis sur le respect de soi-même, des autres, de la quiétude du lieu nous accueillant, et ce dans un climat de non-jugement, de bienveillance et de partage. Ici, l'humain est au cœur de notre rencontre. Partager ensemble une véritable Écologie intérieure, s'évader, prendre du temps pour soi, marcher, se ressourcer... tout en s'immergeant dans une vallée authentique et son ambiance, voilà l'état d'esprit de ce séjour. D'un niveau modéré, accessible à tous, en petit groupe afin d'apaiser toute forme de stress. Enfin, nous aborderons ce que nous révèle la science en terme de bien-être et de santé optimale. Dans ce cadre, chacun étant une mine d'or en matière de bien-être, tout retour d'expérience que vous serez en mesure de vouloir partager aux autres membres du groupe sera le bienvenu.

**1<sup>er</sup> jour (samedi 31 août)** Arrivée en fin d'après-midi au Refuge gîte du Suffet. Dîner et nuit.

**2<sup>ème</sup> jour (dimanche 1<sup>er</sup> septembre)** *Matin* : présentation du programme de la semaine.

*Fin de matinée* : " **Séance Yoga des Chakras** ".

*Après-midi* : **Les bienfaits de la marche** → "**Comment bien marcher sur le plan physique**" (au départ du centre) : cette ½ journée nous permettra de mettre en lumière les postures et la dynamique du corps à adopter pour marcher convenablement sur le plan biomécanique. La sortie sera agrémentée de différents exercices physiques de type gymnique pour favoriser les bonnes postures et préparer le corps aux mouvements appropriés. Séance de Yoga en pleine nature → "**Yoga des 5 éléments**".

*Fin d'après-midi* : "**Séance Yoga des Méridiens**".

**3<sup>ème</sup> jour (lundi 2 septembre)**

*Avant le petit déjeuner* : **Séance de Yoga en pleine nature** → "**Hatha Yoga et pratique de Yoga égyptien de Babakar Khane**".

*Matin* : "**Initiation Marche Nordique**". Séance matinale de Méditation d'écoute silencieuse du murmure du torrent et d'éveil de la nature avant le petit déjeuner, puis séance de Marche nordique. La Marche Nordique est une activité bien-être et santé à part entière. Outre les bienfaits reconnus de cette marche avec des bâtons spéciaux en fibre de carbone, la Marche Nordique fait travailler l'ensemble de nos muscles et de nos articulations. La séance débutera par une partie gymnique pour une mise en forme globale afin de permettre un échauffement musculaire et articulaire, et aussi une mise en route progressive de la circulation sanguine ; ensuite, nous aborderons les différentes manières de marcher avec les bâtons de Marche Nordique et enfin, la séance se terminera par des étirements de récupération.

*Après-midi libre.*

*Fin d'après-midi, de 18h à 19h* : "**Séance de Relaxation Bio-Dynamique**".

*À partir de 21h* : soirée partage d'expériences et de connaissances.

**4<sup>ème</sup> jour (mardi 3 septembre)** *Journée complète avec pique-nique* : "**Marche afghane, marche consciente et marche Yoga**" au Lac Perrin. Cette séance complète permettra d'approfondir les différentes techniques de respiration, notamment la façon de synchroniser la respiration avec la marche afin de ne "pas se fatiguer" : c'est ce que nous propose la marche afghane. La marche consciente est une aide précieuse pour vivre l'instant présent, en pleine conscience. C'est une démarche d'écoute et d'attention afin d'expérimenter notre présence à nous-mêmes et au monde. Cette marche "méditative" invite à savourer l'instant présent dans toute sa plénitude, à être attentif à chaque pas, à chaque respiration, aux sensations corporelles, à la nature et aux autres. La Marche Yoga dans la nature est une magnifique expérience pour sentir sa pleine présence face à soi-même et face à tout ce qui nous relie à notre environnement. C'est une marche lente, accompagnée par des pratiques de respiration de type Yoga, afin de nous amener de manière ludique vers plus d'attention, de présence avec l'instant présent, de vigilance avec notre environnement grâce à des exercices appropriés à cet effet, autant individuels, en binôme, que collectifs. Il sera proposé de manger le pique-nique en pleine conscience afin d'appréhender comment cette façon de s'alimenter apporte et renforce le bien-être. En quelque sorte, une invitation à réapprendre l'authentique plaisir de se nourrir avec le Yoga de l'alimentation,

*Fin d'après-midi, de 18h à 19h* : "**Séance de bain de forêt Shinrin Yoku (Yoga des arbres)**".

**À partir de 21h** : soirée partage d'expériences et de connaissances.

**5<sup>ème</sup> jour (mercredi 4 septembre) "Rando sensorielle méditative d'éveil matinal à la nature"** (6h → 8h) : marche d'écoute des chants d'oiseaux. Moments d'écoute silencieuse en forêt et "méditation pleine conscience". Connexion avec l'énergie de l'arbre afin de savourer, dès le matin, une paix intérieure et d'expérimenter en douceur l'aspect énergétique (l'énergie des arbres, la connexion). Yoga du Soleil : nous assisterons au lever du soleil ; à cet instant où jaillit le premier rayon, vous sentirez toutes les puissances pures et lumineuses qui entrent en action dans votre vie et dans votre conscience. Journée libre.

**Fin d'après-midi** : "**Séance Yoga du rire**". Au cours de cette séance, nous expérimenterons des moments pour rire, ce qui est très libérateur de tensions et de blocages émotionnels dus au stress. Aussi, différents exercices de déblocage et de lâcher-prise seront proposés.

**Soirée** : "**Éveil nocturne à la nature**" : En soirée, ce sera marcher par exemple en se laissant totalement absorber par les étoiles, par la biodiversité cosmique (aucune étoile ne se ressemble), en étant dans le même état d'esprit que les premiers hommes pour lesquels les étoiles représentaient un monde fascinant et magique.

**6<sup>ème</sup> jour (jeudi 5 septembre) Journée complète avec pique-nique : "Marche Bien-être Holistique"** : Au cours de cette journée, nous expérimenterons pleinement une manière "profonde" et "puissante" de marcher. Une grande partie de la journée sera consacrée à éveiller nos perceptions sensorielles grâce à la Pleine Conscience. Activités ludiques et sensorielles seront expérimentées : marche pieds nus, promenade les yeux bandés, marche à reculons, plusieurs formes d'animations ludiques centrées autour de l'arbre... Yoga des yeux avec des exercices tout simples pour améliorer la vue et vous permettre d'aiguiser votre regard sur la nature. Améliorer votre vision va transformer votre regard sur la vie. Toutes ces activités permettront ainsi de libérer les tensions et d'atteindre un calme intérieur.

Au cours de cette sortie, nous rendrons visite à l'alpagiste authentique du site de Montbas qui confectionne des fromages artisanaux dont seul lui a le secret et que l'on partagera ensemble. Des moments délicieux d'accordéon où l'alpagiste aura à cœur de partager ses passions et sa vision du monde. La magie du Yoga de la chanson.

**Fin d'après-midi, de 18h à 19h** : "**Séance Yoga des Fascias**".

**À partir de 21h** : soirée partage d'expériences et de connaissances.

**7<sup>ème</sup> jour (vendredi 6 septembre)**

**Avant le petit déjeuner** : "**Séance de Relaxation Bio-Dynamique et automassages**".

**Matin jusqu'à 15h** : « **L'art de Marcher** » Comment amener et maintenir un état de bien-être dans notre quotidien qui est souvent source de stress. Aussi, une large part sera donnée aux échanges. Après-midi libre pour ceux qui souhaitent rester un peu plus sur les lieux. Bilan du séjour.

Au cours de cette sortie, nous rendrons visite à un deuxième alpagiste situé dans le vallon d'Etache. Là aussi, vous pourrez vous procurer ses produits d'alpage. Nous prendrons le temps d'explorer le Yoga de l'eau.

**8<sup>ème</sup> jour** Départ du centre.

Aucun niveau physique n'est requis.



A prévoir dans votre sac :

- Bâtons de randonnée (facultatifs)
- Petit sac à dos
- Chaussures de marche souples
- Lunettes de soleil
- Crème solaire, stick à lèvres
- Chapeau de soleil ou casquette
- Cape de pluie
- Veste (type polaire)
- Gourde, barres céréales et fruits secs