

Programme 2009

Sortie initiation au ski de randonnée



Avec collaboration avec François Viret, ami et guide de haute montagne, nous vous proposons une journée pour **s'initier et (re)découvrir** cette activité nous emmenant dans les montagnes encore authentiques. Où il est possible de rencontrer la nature, d'écouter le silence, de regarder le paysage. C'est aussi l'occasion de se **familiariser au matériel**, de comprendre les trucs des guides, de s'habituer à cet art de skier. Le tout dans **la bonne humeur et la sécurité**.

Dates : 31 janvier,
3 et 14 février,
1^{er}, 4, 10 et 17 mars 2009*

Niveau : Savoir skier en toute neige ; montée de 600 à 900 mètres de dénivelée.

Coût : 45 euros par personne hors frais de déplacement. Départ assuré à partir de 3 participants.

Ski et ostéopathie



Voici une journée axée sur le **bien être** dans la pratique de votre activité : le **ski de randonnée**. Avec **Philippe Stiefbold, ostéopathe et kinésithérapeute**, formateur de l'Ecole du Dos, compétiteur de haut niveau en ski alpiniste, nous ferons en situation réelle le tour des attitudes, des gestes, des **mouvements** favorables ou non pour le **corps**, tout en réalisant une véritable sortie. Comment éviter le mal de dos,

celui des bras ou des genoux pendant en raid à ski ou à la journée? Comment mieux valoriser son effort pour tendre vers le minimum de celui-ci ? Ces petits plus qui **allègent** de beaucoup notre quotidien. Pour qu'ainsi la **pratique sportive devienne gage de mieux être** !

Date : mardi 13 janvier, 3 et 24 février 2009*

Lieu : massif des Aravis, lieu à définir selon les conditions du moment.

Coût : 55 euros par personne, hors frais de déplacement.

Sortie "Lunaire" en raquettes



A l'occasion des différentes Pleine Lune de l'hiver, je vous invite à partager un moment particulier, au **contact de la nature** enneigée et dans la magie de ces nuits illuminées par cet astre. Au cours de ces soirées, nous vivrons la **marche en conscience**, c'est-à-dire totalement dans la présence à ce qui est autour de nous. A soi, à son corps.

Je vous accompagnerai en toute sécurité, en raquettes **ou à pieds** selon les conditions nivologiques, pour vous permettre, à l'aide de petits outils forts simples et utiles, de **lâcher** ce qui **pèse** du quotidien et aller vers l'essentiel. La nuit, la lune, la nature sont en cela des aides inestimées que je vous laisserai découvrir par vous-mêmes.

Départ à 19h30 (ou 20h selon la date) d'un parking pour un retour prévu vers minuit, après un repas chaud pris ensemble. Accessible à tous, l'esprit de cette soirée étant d'avantage celui de la contemplation, que de l'effort sportif proprement dit.

Date : dimanche 11 janvier ; lundi 9 février ; lundi 9 mars 2009

Lieu : Plateau de Solaison, Rome sur Cluses ou Plaines Joux.

Coût : 25 euros par personne + 20 euros pour le repas (possibilité de ne pas y participer)

Séjour ski de randonnée et ressourcement à l'Hospice du Gd St Bernard



Un séjour pour **vivre dans le même temps** l'espace sportif et celui du ressourcement. En un lieu particulier, l'Hospice du Gd St Bernard, où l'accueil par les religieux et la joie qui y règne offrent réellement un bien être au cœur.

Ainsi, **prendre un temps** pour **s'arrêter** dans le quotidien et adopter un rythme différent. Vivre l'activité **ski de randonnée** le matin et des **temps pour soi** l'après midi. Le ski de randonnée permet lors de la montée d'être déjà dans la contemplation et le plaisir. A côté des sorties consacrées au ski de randonnée, des plages horaires entièrement libres seront proposées pour vivre ce temps de calme, de sérénité dans ce haut lieu. Et ainsi se nourrir complètement, tant du corps que de l'esprit.

Dates : mercredi 18 et jeudi 19 février 2009*

Lieu : Hospice du Grand St Bernard

Coût : 340 euros par personne comprenant : Prestations guide et accompagnateur ; prêt des DVA (DéTECTEUR de Victimes d'Avalanches), obligatoires, pour les 6 premiers inscrits qui n'en possèderaient pas ; hébergement en demi pension en dortoir à l'hospice.

Places limitées. Merci de vous inscrire au plus tard 3 mois à l'avance pour être certain de la disponibilité des chambres dans ce lieu assez fréquenté.

Découverte du Reiki

靈
氣

Voici une journée pour **allier** la marche consciente et le ressenti par soi même de ce qu'apporte le Reiki. La **matinée** est consacrée au **plaisir dans la marche**. Passer ainsi quelques heures en forêt en habitant réellement son corps, ses sensations et l'instant présent. A laisser aller les pensées, les soucis, les questionnement pour se reconnecter au présent.

Puis, l'**après midi**, **découverte** par les mots et l'expérience de ce qu'est le Reiki, de ce qu'il offre comme possibilité de transformation des conditionnements, des schémas mentaux, des désordres psychologiques et psychique. Nous entendons parler de cette méthode, et pour lever bien des voiles, je vous invite à sentir par vous-mêmes ce qu'est le Reiki.

Date : 8 février ; 9 avril et 27 septembre 2009*

Lieu : espace magie de la Terre, à Faucigny, Haute Savoie.

Prix : 55 euros par personne

Places limitées. Merci de vous inscrire au plus tard 1 mois à l'avance.

Raid à ski de 4 jours en Gruyère (Suisse)



Un raid de 4 jours dans un massif très peu fréquenté et pourtant très intéressant pour le ski de randonnée.

La **Gruyère** est connue pour ses qualités gastronomiques, c'est aussi une région propice au ski de randonnée en **douceur**. Ici, les paysages se font arrondis, et il est courant de skier en forêt. En effet, bien que situé à basse altitude, **l'enneigement y est souvent excellent** en début de saison. Ainsi, il est possible de pratiquer un

ski hédoniste, dans un contact simple et riche avec la nature, et aussi avec un patrimoine, une culture, une richesse à découvrir au jour le jour.

Au programme, et selon les conditions du moment : La Cua 1713 m Les Milliets 1886 m Le Tsermon 2140 m Le Vanil Blanc 1825 m

L'hébergement se fait dans un **hôtel classé** monument historique et fort sympathique pour passer les fins de journée et profiter de l'instant présent.

Dates : du **lundi 9 au jeudi 12 février 2009***

Niveau : pour skieur de randonnée aimant prendre leur temps et savourer les paysages. Dénivelés entre 900 et 1300 m par jour au rythme de 300 m/h en moyenne.

Prix : 320 euros par personne pour l'encadrement + 210 euros par personne d'hébergement en demi pension à l'hôtel du Vanil Noir.

Réservations définitives avant le 15 janvier 2009.

Atelier de Chi spontané



Le descriptif explicatif de ce merveilleux **art de vivre** se trouve sur le site à <http://www.essaimance-guide-de-haute-montagne.com/chi-spontane.php>. Vous pourrez tout savoir à son sujet.

Il s'agit d'un outil qui amène à **l'autonomie, la guérison, l'intuition, le lâcher prise** et bien d'autres choses encore. Tout en étant responsable et acteur de sa vie !

Côté pratique, les sessions durent entre **3 heures et une journée** selon la disponibilité et votre demande. Elles se déroulent soit en pleine Nature quand le temps le permet, soit dans la yourte de l'espace Magie de la Terre, soit chez l'un d'entre vous si vous le désirez, et si un nombre de vos amis (au moins 4) sont intéressés par cette initiation. Tout est possible !

Venir avec une tenue confortable et souple pour l'aisance des mouvements.

Un Cd-guide vous est offert pour continuer à pratiquer ce rituel à votre convenance, en toute autonomie.

Cet atelier est co animé avec **Amélie**, ma compagne, formée en sophrologie, aux massages aux pierres chaudes et enseignante de l'éveil au Chi.

Dates : 24 et 25 janvier ;
21 février ;
4 et 5 avril 2009*.

Possibilité également de mettre en place une seule journée, à votre demande.

Le coût est de 80 euros par personne la journée.

Raid à ski en Islande



Suite au fabuleux séjour de cette année, à la qualité du ski et de l'ensemble du voyage, de nouveau je vous propose cette destination qui est, à mes yeux, **exceptionnelle pour le ski de randonnée**. En effet, l'Islande a encore la particularité d'offrir d'immenses **espaces vierges** pour le ski de randonnée. Sans remontée mécanique, sans ville ou village, sans skieur ou presque. La sensation de **rencontrer l'infini**. Et

pourtant tout à côté, le lodge dans lequel nous passerons la semaine a tout le **confort** d'un petit chalet de montagne. Avec en plus une cuisinière hors pair qui offre chaque soir des repas gastronomiques. Les paysages y sont **surprenants**, changeants au fil des heures et des jours. C'est également un des endroits du globe où il est possible de skier le **regard tourné vers la mer, l'océan**. La rencontre de ces deux forces, mer et montagne...

Mais au-delà des mots, je vous invite à ressentir l'appel de cette terre pour y passer ainsi une semaine hors du temps !

Me contacter pour plus de renseignements.

Dates : du 1^{er} au 10 mai 2009*

Prix : 2900 euros par personne.

Prix comprenant : Le billet aller-retour Paris-Reykjavik en classe économique sur ligne régulière, et toutes les taxes d'aéroport; le billet aller-retour Reykjavik-Akureyri en classe économique sur ligne régulière, et toutes les taxes d'aéroport; l'éventuel supplément "bagage spécial ou bagage encombrant" appliqué par la Compagnie aérienne, dans la limite d'une housse à skis par personne; la franchise de 20 kilos de bagages par personne sur le transport aérien; l'entrée aux piscines de Dalvik et de Blue Lagoon; les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du programme, en 4x4 privé; la pension complète pendant le voyage, à l'exception de 2 repas de midi (J 1 et J9). Sont inclus dans le prix les soupers des jours J8 et J9 (en restaurant, prise en charge à hauteur de 20 Euros par personne); tous les honoraires et frais du Guide de Haute Montagne français; le matériel collectif spécifique au raid: pharmacie collective, matériel de sécurité et d'orientation; tous les frais administratifs inhérents au voyage

Voyage organisé en collaboration avec le Pays d'en Haut

Places limitées. Merci de vous inscrire au plus tard fin janvier.

Week end de ressourcement en montagne



Avec un **regard différent**, tourné vers l'instant présent, la nature, les forces qui la composent ; avec une autre façon de marcher, dans la **conscience à ses pas**, à soi et à ce qui nous entoure ; dans la synergie du groupe, de l'expérience de l'unité, il est une autre façon d'aborder les montagnes. De **s'ouvrir** à elles non pas en conquérant, en alpinistes volontaires ou avides de sommets. Bien plus en pèlerin recherchant la **plénitude**, la sagesse de ces Cimes. En quête d'instant de paix, d'éternité... Et ces montagnes sont d'excellents maîtres en la matière.

Ainsi, le temps d'un week end, c'est choisir d'entrer dans un autre espace, celui de se **donner du temps**. De s'arrêter et de retrouver **l'essentiel** : respirer, sentir son corps **vivant**, son être vivant. Etre dans la **joie** de cela. Se nourrir de la nature et de tous ses trésors !

3 moments possibles :

☞ **13 et 14 juin 2009***, à l'alpage du Paradis (Bornes) au pied du Jallouvre et de la Petite Aiguille Verte du Chinailon.

☞ **15 et 16 août 2009***, massif des Aravis, nuit à la belle étoile !

☞ **19 et 20 septembre 2009***, lac de Roselend (Beaufortain) et refuge de Presset.

Coût : 60 euros par jour et par personne, soit 120 euros pour le week end hors frais d'hébergement. Selon le lieu, compter entre 25 et 55 euros pour la demi pension (ou l'organisation des repas en cas refuge non gardé).

Places limitées. Merci de vous inscrire au plus tard 1 mois à l'avance.

A la recherche de son compagnon Cristal



Deux journées en haute montagne, dans le **massif du mont Blanc** pour partir à la rencontre de l'énergie **des cristaux** et, si l'un d'eux répond à l'appel, trouver son **compagnon**. Quartz, quartz fumé ou améthyste, ces différentes sortes de cristaux sont nombreuses dans les montagnes surplombant Chamonix. Au cours de ces deux journées, nous nous rendrons dans un lieu où il est assez commun de les ramasser de façon naturelle. Ainsi, avec une **démarche intérieure** propre à cette rencontre, vous pourrez trouver la pierre qui vous convient et vous attend. Une pierre **pure**, en provenance directe des cimes pour vous accompagner tout au long de votre vie. Une aide précieuse, c'est certain.

Cette sortie requiert l'usage des crampons, baudriers et éventuellement corde pour certains passages d'échelles aménagés. En dehors de cela, il n'est **nette nécessité d'être alpiniste**. Toute personne sentant l'appel du monde minéral, de l'aventure et d'oser y répondre est la bienvenue.

Nous dormirons **une nuit en refuge** de haute montagne.

Dates : les **5 et 6 août** 2009*

Lieu : Chamonix, massif du mont Blanc

Prix : 100 euros par personne hors hébergement et frais de remontées mécaniques.

Raid à ski en Nouvelle Zélande



Un **voyage** initiatique avec comme moteur le **ski de randonnée**. Pour allier cette activité dans un des **plus bel endroit** du monde, à un voyage de découverte de l'île du Sud et de sa magie. Ainsi, les dix premiers jours sont consacrés à goûter les neiges de Murchisson ou Tasman Glacier, à savourer les plaisirs de la glisse dans un environnement magnifique et préservé.

Chaque jour, nous randonnerons à ski ou surf **en étoile** depuis un camp de base. L'**accès** à ce refuge d'altitude se fait **par avion** pour éviter des approches longues et fatigantes. Ce qui offre également la possibilité d'emporter un certain confort pour le temps passé en altitude. Le retour s'effectue aussi par la voie des airs.

Hébergement en « hut » (l'équivalent des refuges) équipés de couchettes et du matériel nécessaire pour cuisiner.

Puis retour à la civilisation, et départ de la seconde moitié du séjour : **la découverte itinérante** de quelques joyaux du sud (il est également possible pour les non skieurs de nous rejoindre à ce moment là) : Te Anau et le Fjorland ; Milford Sound ; Arthur's pass ; Christchurch ; Raukapuka, etc...

Tous les renseignements supplémentaires (détails, dates...) à votre demande.

Dates : du **30 août au 20 septembre 2009***

Prix : à partir de 4000 euros par personne. Voyage organisé en collaboration avec Nature du Monde et le Pays d'en Haut

Places limitées. Merci de vous inscrire au plus tard fin janvier.

Massage au Pierres chaudes



Pour **l'après activité**, pour le **bien être** au quotidien, pour le **plaisir**, pour se nettoyer en profondeur et en douceur, Amélie, ma compagne, vous propose des séances de massages aux Pierres chaudes. Un massage qui se pratique par l'imposition de pierres chaudes sur le corps. Il en résulte un véritable **soin en profondeur** de l'être, et de l'âme !

A essayer, à apprécier.

Durée : environ 90 minutes.

Les massages se font à l'espace Magie de la Terre, à faucigny

Coût : 70 euros