



Vivre l'instant présent ...

Nature véritable

Jean-François Cornachon, accompagnateur en montagne et facilitateur en connexion au présent vous propose une

sortie raquette pleine lune "autrement"

Saluer la pleine lune en pleine présence

samedi 8 février 202



Présentation

Une sortie raquette pas comme les autres sous la 2ème pleine lune de 2020. Nous commencerons par allumer un feu. Pendant que les braises se forment, balade facile en raquette pour savourer le plaisir de la marche associée à la respiration, et passer naturellement de la tête aux pieds. **Pour accompagner la présence de la pleine lune**, je guiderai un temps de silence pour favoriser le calme dans notre esprit, et donner une chance à ce que cette "rencontre" des planètes soit un moment de vérité. Retour près du feu. Repas en commun.

Covoiturage depuis la Visitation. Prévoir vêtements et gants chauds, coupe-vent, sac à dos, raquettes, bâtons, chaussures chaudes et imperméables, eau, thermos, picnic à partager.

Organisation

Lieu : Plateau du Semnoz (1650 m)

RDV : 17h45 parking de la Visitation

Dispersion : entre 21h30 et 22h

Tarif : 18 € (20 € avec raquettes et bâtons) Départ ok à partir de 6 pers.

Inscription par mail ou depuis mon site
www.natureveritable.com

Contact : Jean-François Cornachon
74270 Menthonnex-sous-Clermont

Accompagnateur diplômé depuis 2004

Tél : 06 87 01 26 02



Courriel : natureveritable@yahoo.fr

N° siret : 47773826400019