



Vivre l'instant présent ...

Jean-François Cornachon, accompagnateur en montagne et en retour au présent vous propose :

# Randonnée et méditation

## Samedi 8 octobre 2022 matin

### Réserve naturelle du Roc de Chère

[www.natureveritable.com](http://www.natureveritable.com)

#### Présentation

Ce lieu calme et préservé offre une diversité d'ambiances. La forêt spacieuse et 2 belvédères magnifiques sur le lac d'Annecy seront le théâtre d'une randonnée à vivre "autrement".

Quelques exercices de Do-in vous seront proposés pour **redonner vie au corps** et se « re-connecter ».

**Pas après pas**, l'invitation sera de vivre la marche pour ce qu'elle est : un flot de sensations propres à nous ramener au coeur de nous-mêmes

Un temps de **méditation guidée** puis silencieuse sera proposé \*

\* **Accessible aux débutants et curieux de méditation.**

**Pour bénéficier au mieux** de ce temps pour Soi, j'inviterai à éteindre nos portables du départ à l'arrivée.

Dénivelée maxi : +240 m, - 240 m

Distance : 4,5 km



#### Organisation

**Accueil** : à partir de 9h au golf de Talloires pour un départ à 9h15.

**Dispersion** : vers 12h15

**Participation** : **20 €** (Si pb me contacter)

Mini 5 personnes

**Equipement** : vêtements selon météo, chaussures de randonnée pas trop rigides ou bonnes baskets si le terrain est sec, petit tapis en mousse, gourde.

**Contact** : Jean-François Cornachon

**Tél** : **06 87 01 26 02** (à votre disposition)

**Courriel** : natureveritable@yahoo.fr

**N° siret** : 47773826400019

