



Vivre l'instant présent ...

Nature véritable

vous propose une randonnée

# Pleine lune au pied de la Tournette

## Dimanche 24 mars 2024

En cas de météo défavorable, report au mercredi 24 avril

### Présentation

Il me fut dit que depuis cet endroit, lorsque la pleine lune se montre, elle éclaire tout soudain les montagnes du Lanfonnet.

L'obscurité la rendra bien visible à partir de 19h30. J'ai décidé d'y être.

### Programme

Si certain(e)s veulent me suivre, **je proposerai un ou deux ateliers de marche consciente**. C'est une expérience autre que celle qui nous laisse convaincus que « c'est moi qui marche ».

**Vers 19h, repas partagé.**

**Ressentir le moment du crépuscule.**

Avez-vous remarqué qu'il induit une paix particulière ? J'inviterai à le savourer dans un espace de **Présence silencieuse**.

**Veiller l'apparition de la lune et admirer.**

**Redescendre éclairés, espérons-le, par la lumière nocturne.**

Dénivelée : + 230 m / - 230 m

Distance : Env. 5 km A/R

Equipement : Chaussures de randonnée, si neige --> crampons de randonnée ou raquettes, bâtons, vêtements chauds, lampe frontale, picnic à partager, poèmes ou chants à partager



### Organisation

Accueil : à partir de 17h15 pour un début d'activité à 17h30

Fin de l'activité : vers 21h30

RDV parking des Prés Ronds 1227 m.  
Covoiturage depuis Annecy si possible

Participation pour cette soirée : 5 €

**Jean-François Cornachon**

Accompagnateur en montagne et en retour au présent depuis 2004

06 87 01 26 02

[natureveritable@yahoo.fr](mailto:natureveritable@yahoo.fr)

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

N° siret : 47773826400019