



Vivre l'instant présent ...

Nature véritable

Marcher autrement

vous propose une randonnée

Pieds nus sur le dos du Vuache

Dimanche 5 mai 2024

de 9h30 à 12h30



Vue sur le lac
Léman

Présentation

La montagne du Vuache est une dorsale qui s'étend sur 14 km entre la Cluse du Rhône et le joli village de Chaumont (74270). Certaines portions de la randonnée que je propose sont propices à fouler le sol sans chaussures. Marcher pieds nus, c'est supprimer ce qui fait écran à un contact direct avec la terre, tant sur le plan physique qu'énergétique.

Sans « godasses », de nombreuses informations viennent enrichir le champ des sensations, et favorisent la Présence.

Programme

Marcher pieds nus sera juste une invitation. Cela pourra être morcelé à votre guise avec des temps avec et sans chaussures. Une préparation préalable serait un avantage. Dans les semaines qui précèdent, n'hésitez pas à marcher de temps en temps pieds nus, 15 à 20 min. par jour pour commencer.

Je proposerai des exercices de marche consciente. C'est une expérience autre que celle qui nous laisse convaincus que « c'est moi qui marche ».

Dénivelée : + 350 m / - 350 m

Distance : Env. 5,5 km A/R

Equipement : Chaussures de randonnée, vêtements selon météo, eau, en-cas.

Organisation

Accueil : à partir de 9h15 pour un début d'activité à 9h30

Fin de l'activité : vers 12h30

RDV parking du hameau de Vovray (740 m), commune de Chaumont (74270)

Participation : 5 €

Jean-François Cornachon

Accompagnateur en montagne et en retour au présent depuis 2004

06 87 01 26 02

natureveritable@yahoo.fr

www.natureveritable.com

N° siret : 47773826400019