

Figeac, le 20/02/2024

Bonjour,

Comme nombre d'entre nous, j'ai constaté que marcher est une expérience intérieure qui peut nous transformer ; c'est pourquoi je vous propose de vivre cela dans le cadre d'un stage PRH.

Ainsi, nous marcherons chaque jour dans de beaux paysages du Lot. Et tranquillement, nous déchiffrerons, à l'aide de l'outil de l'analyse PRH, les cadeaux intérieurs reçus ; je veux bien sûr parler des sensations qui seront éveillées au cours de notre marche.

Voici quelques éléments pour vous permettre de mieux percevoir comment se déroulera le stage :

22 mai : Après un temps de lancement du stage, courte marche sur le lieu du stage ; accueil des sensations éveillées et partage.

23, 24 et 25 mai : Marche plus longue le matin ; analyse et partages l'après-midi.

26 mai : Courte marche et bilan.

Au cours de chaque marche, je vous proposerai des exercices favorisant l'intériorisation et la présence à votre monde intérieur.

J'ai choisi les marches quotidiennes avec mon mari, Jean-François, qui est habilité pour encadrer des randonnées. Ces randonnées sont classées « facile » ou « familiale » par les organismes de balisage du Lot ; elles offrent de beaux points de vue et... aussi, parfois, un peu de dénivelé (positif et/ou négatif). Nous les avons toutes reconnues, en repérant les difficultés et des alternatives possibles au cas où cela serait nécessaire pour l'un ou l'autre.

Jean-François nous accompagnera pour chaque randonnée.

Je vous adresse en annexe une présentation de stage un peu plus détaillée.

Voici des informations concernant la maison d'accueil :

Restauration : La maison propose des repas à 15,50 euros, de qualité correcte. Afin d'être dans un rythme lent, favorable à l'intériorité, nous pique-niquerons le jeudi et le vendredi midi (le prix du pique-nique est de 8,00 euros.)

Hébergement : Le prix de la nuit + petit-déjeuner est de 50,50€ (draps et linges de toilettes inclus - sanitaires personnels- aucun service de rangement demandé à la fin du séjour).

J'ai pré-réservé 1 chambre pour 2 personnes, ce qui diminue le prix de journée par personne. Pour ceci, contactez-moi.

J'ai choisi cette maison d'accueil à cause de la beauté du site, du calme et d'une bonne qualité d'accueil. Elle est en outre relativement facile d'accès pour les personnes qui viennent en transport en commun. (La gare de Gramat est à 5mn à pied) .

Pour vous inscrire, vous trouvez en annexe le bulletin d'inscription ; merci de le remplir soigneusement, notamment pour l'hébergement et la restauration.

Je me réjouis beaucoup de ce temps de croissance ensemble, dans la beauté de la nature qui s'offre à notre contemplation.

Sylvie Grolleau

P J : la présentation du stage, un bulletin d'inscription, la grille indicative des tarifs d'animation, un RIB