

Randonnée en raquettes et méditation

Avec Jean-Pierre Rieben

Les dates

17-18 février: Au cœur de soi, au cœur de la montagne

24-25 février: Le son du Silence

Minimum 5 participants - Maximum 10 participants

Le programme

1er jour

8h45 Rendez-vous au parking du Flon

9h Chargement des sacs sur le quad et montée à pieds

=> 2 journées de méditation, exercice, marche à l'intérieur et à l'extérieur, etc.

2ème jour

Retour au parking aux environs de 17h-17h30

Le prix

En dortoir - CHF 320.- par personne

En chambre double - CHF 340.- par personne

En chambre double à usage simple - CHF 360.- par personne

Le prix inclut

- Le transport des affaires en quad (bien fermer les sacs comme pour la randonnée)
- Les 2 repas de midi sous forme de buffet de soupes
- Les 2 goûters
- Le souper et le petit-déjeuner au Refuge du Grammont
- La nuitée selon le type d'hébergement choisi
- Une salle chauffée pour les exercices de méditation
- L'encadrement par Jean-Pierre Rieben

Les boissons ne sont pas incluses. Durant l'hiver, l'eau du robinet au Refuge n'est pas potable.

Jean-Pierre Rieben

Pour tout savoir sur Jean-Pierre Rieben, n'hésitez pas à visiter son site internet:

<http://www.montagneguidance.ch>

Assurance

Chaque participant doit être au bénéfice d'une assurance accident.

Une carte annuelle de la Rega ou d'Air-Glacières permettrait de couvrir des frais qui ne seraient pas pris en charge par l'assurance maladie/accident "de base".

Les activités extérieures sont sous la responsabilité du guide

Le matériel

Il est utile de préparer 2 sacs : 1 pour la marche à porter pour la montée, et 1 avec le tapis de sol, le zafu et les habits de rechange. Ce sac sera monté en quad, il doit être bien fermé et supporter la pluie.

Pour l'extérieur

- Raquettes, bâtons, chaussures
- DVA, pelle à neige, sonde avalanche
- Vêtements chauds
- 2 paires de gants (légers et chauds)
- Bonnet, chapeau soleil
- Lunettes de soleil + éventuellement masque
- Crème solaire, pommade pour les lèvres

Pour l'intérieur

- Habits de rechange chauds et confortables
- Chaussettes bien chaudes pour la méditation
- Zafu = coussin de méditation
- Tapis de sol, genre yoga ou gymnastique ou camping
- Un châle ou similaire pour les frileux (pour la méditation)
- Lampe frontale
- Petites affaires de toilettes et linge de bain
- Petit sac de couchage en soie ou coton (sac à viande) (pas obligatoire, mais plus hygiénique) pas nécessaire pour ceux qui ont réservé une chambre à 2.
- Il y a des pantoufles sur place, mais vous pouvez prendre une paire de basket légères si vous voulez

Inscriptions

Par email à info@le-grammont.ch