

SEJOUR BIEN ETRE et PROMENADES à RAQUETTES

au gîte St Alban à Châteauroux-Les-Alpes 05380

du dimanche 11 mars 2018 (17h00) au samedi 17 mars (11h00)

ou du dimanche 18 mars 2018 (15h00) au samedi 24 mars (17h00)

Les personnes réservant les deux séjours bénéficient d'une promenade en raquettes supplémentaire avec une nuit en gîte haute montagne, condition physique demandée.

Participation aux frais demandée :

chambre n°4 : 2 personnes à 350€/personne

chambre n°5 : 3 personnes à 300€/personne

chambre n°7 : 4 personnes à 250€/personne

en supplément 50€/personne pour la cagnotte nourriture.

- Le but de ces deux séjours :
- Réservé à seulement 9 participants pour entretenir une belle convivialité, avec un encadrement variant de deux à quatre personnes selon les activités et les journées.
- Deux journées de sorties à raquettes encadrées par notre guide Nathanaël, raquettes et bâtons fournis
- Manger bio et sain : pas de viande, pas de gluten, pas de produits laitiers fermiers, peu de sucre raffiné, avec une alimentation qui peut être mixée, (blender et extracteur de jus à disposition) et cuisson à la vapeur.
- Isabelle vous propose un programme de bien être , de prise en charge de soi très complet, y compris une activité musicale le soir.
- Logement en gîte de France avec un bon confort, bien situé, très lumineux.
- Les fumeurs ne sont pas du tout acceptés,
- Les animaux, si petits soient-ils, ne sont pas acceptés

Isabelle :

Nous vous accueillons dans les Hautes-Alpes, dans le Parc National des Ecrins et tout proche du Parc Régional du Queyras, pour faire une expérience de ressourcement bienveillant avec vous-même.

Une semaine ou deux, loin de la foule et de toute agitation et dans un décor naturellement magique, vous vous immergerez dans la fluidité de délicieux moments et vous vous reconnectez avec ce qui est important et essentiel pour vous.

Le lieu : Le Gîte de Saint-Alban se situe dans un petit hameau de montagne adossé à la forêt de Chateauroux-les-Alpes (entre Embrun et Guillestre).

En balcon sur la Durance, il surplombe la vallée et nous donne tout de suite une sensation d'évasion et d'infinie. Ce Gîte Rural Éco Gîte nous invite déjà par lui-même, à nous détendre, à déposer tout ce qui nous pèse et à profiter pleinement de chaque moment et de chaque respiration pour écouter notre cœur.

La région : Elle est truffée de nombreuses randonnées, petites ou grandes, balisées ou non, d'innombrables sommets, de cols, des lacs, des torrents, forêts, alpages...jusqu'aux glaciers des Ecrins. Des paysages merveilleux, une beauté époustouflante dans laquelle on redécouvre sa propre beauté intérieure.

Le programme

Isabelle vous accompagnera pour ce temps ensemble dans un programme accès sur le ressourcement, la régénération, le lâcher-prise pour s'élargir vers plus d'authenticité, de simplicité et de confort pour l'être que nous sommes. La nature sera notre ressource principale pour nous ancrer dans la tranquillité et la stabilité de notre être.

Activités pour le corps : Marche Consciente dans la nature, Randonnées à raquettes avec une guide de montagne, Expérience d'une nuit dans un petit gîte en montagne. Qi Qong (les 18 mouvements).

Massage à l'huile et Shiatsu. Relaxation et écoute de notre ressenti.

Danse intuitive.

Activités pour l'Esprit : Méditation guidées. S'ouvrir à la Présence et au Silence intérieur, écouter la profondeur. Développer l'accueil pour ce qui est et évoluer vers plus d'équilibre et d'harmonie.

Activités pour le cœur : Partages de groupe, à partir de son cœur, développer une écoute bienveillante. Créativité par l'écriture, le dessin et le chant, le mouvement. Les soirées au coin du poêle, seront consacrées aux chants des Mantras et chants sacrés, aux chansons inspirées et calmantes, nous invitant à passer une bonne nuit sous les étoiles du ciel des Hautes -Alpes.

Isabelle vous enchantera avec sa guitare et sa voix et vous invitera à la suivre dans de douces mélodies sonores et envoûtantes.

Daniel, l'organisateur de ce séjour :

Coucou,

Ce que je recherche dans l'organisation de ce séjour, c'est déjà de me faire plaisir et du bien, vu mon état de santé qui en a bien besoin.

J'aime partager ce qui m'est offert sur mon Chemin, les lieux, les rencontres des personnes.

Je mets en lien, et c'est écrit dans mon prénom, cherchez vous aller trouver !

J'organise et je prends énormément de plaisir à organiser avec des personnes qui sont dans le partage, et leur offrir le maximum de choses, vous pourrez le constater si vous participez à une semaine, voire deux, avec en prime la nuit du samedi en gîte de haute montagne, si les conditions climatiques nous permettent de nous y rendre de bien entendu !

C'est une très belle rencontre avec Isabelle SOENTGEN en ce samedi 2 septembre 2017, sur l'une de mes organisations de Badjans avec Claude Brame, au Plan d'Aups Sainte Baume, Isabelle accompagnait Claude à la guitare et au chant, qui m'a poussé à organiser ces deux semaines de séjour ciblé dans le bien être avec Isabelle, avec un impératif pour moi, chanter tous ensembles le soir autour du feu ! J'avais tenté une organisation d'une semaine « manger bio et promenades à raquettes » en 2015 au gîte St Alban auparavant, sans succès, quatre participantes !

Pour les personnes à qui cela peut parler, **Annick Mignot la propriétaire du gîte de St Alban** est une connaissance de l'un de mes deux séjours que j'ai effectués chez Jean de Dieu à Abadiania au Brésil.

Nathanaël est un guide de montagne d'une trentaine d'années, très avenant, comment dire même un peu fantaisiste, mais qui assure parfaitement son travail de et les responsabilités que cela incombe de partir sur des sentiers parfois non utilisés, et il en connaît un sacré bout sur la montagne.

Passer une journée avec lui est un véritable plaisir, pour moi cela a été un cadeau par trois fois il y a deux ans, et je suis vraiment ravi de le retrouver !

De plus, juste pour votre info, histoire de savoir coté cœur à qui vous avez à faire, Nathanaël s'occupe d'enfants handicapés qu'il balade en montagne.

Bon, avant de vous inscrire, pensez qu'il vous faut un peu d'entraînement physique, marcher avec des raquettes est plus fatigant qu'à pied au départ !

Pour l'équipement pour les randonnées à raquettes, de très bonnes chaussures de randonnée étanches qui montent haut sont nécessaires, évitez les boots, bottes d'hiver,

un fuseau qui rentre dans la chaussure avec élastique sous le talon, et une paire de guêtres qui couvrent bien la chaussure, ça c'est l'équipement idéal.

L'autre solution, le pantalon de ski, plus classique, flaschi lol !

Très important, deux paires de chaussettes, une fine qui respire, et l'autre plus épaisse pour éviter les ampoules.

Pour les personnes qui désirent venir, mais qui ne peuvent pas participer aux promenades à raquettes pour raisons de santé,

il y a deux belles balades à faire au départ du chalet :

l'une qui termine « en cul de sac » avec une très belle vue sur la vallée, parcours au soleil d'une heure environ,

l'autre qui monte sur le sommet par le chemin forestier, donc dans la forêt, à n'en plus finir...certainement que si !

Pour la nourriture,

le principe est de manger sain le plus possible, bio bien évidemment avec des produits frais. Essayez d'apporter du bon de chez vous si vous le désirez, mais pas du produit qui ne soit pas du bon carburant pour notre corps.

Pour la question, vin, oui, vin bio, digestif pourquoi pas si fait maison en plus!

J'apporte du kumbacha , du bon, et des mères, vous pourrez repartir avec, achetez vous un bocal de trois litres pour le fabriquer sur place (Mr Bricolage)

et pour cuisiner du vinaigre de vin Blanc, rosé et rouge, fabriqué par un caviste passionné dans une chapelle svp !

Pour quelles raisons je propose de constituer une cagnotte commune de 50€/personne pour la semaine?

Pour moi, cela évite d'avoir des personnes qui apportent un régiment de nourriture à leur arrivée au gîte, contrairement à d'autres qui n'apportent trois fois rien, mais qui mangent finalement comme quatre sur le compte des autres !

Désolé, faudra vous faire à ma façon directe de dire les choses lol !

Et c'est l'expérience de très nombreuses sorties que j'organise depuis douze ans avec OVS qui me l'a fait constater!

Donc, nous aurons une cagnotte de 5000€ totale pour la nourriture pour la semaine, car je participe également, ce qui représente une belle somme et de quoi bien nous nourrir donc !

Les achats de nourriture sont effectués en partie par Isabelle les jours d'avant, car nous avons la chance qu'elle habite à Chateauroux-les-Alpes,

Nous complétons nos achats le mardi ou mercredi fin aprèm en magasin bio, chacun pourra choisir des ingrédients qu'il apprécie.

Pour cuisiner, il n'y a pas de raison que cela ne fonctionne pas correctement entre nous. Il y a de quoi en ustensiles de cuisine, même pour la cuisson vapeur.

A savoir que je cuisine pratiquement tout mixé pour moi, y compris mon petit déjeuner lol !

Et nous faire profiter de votre façon de cuisiner, vos compos c'est génial et ce que j'attends de vous !

Bien manger, connaître d'autres saveurs, ça c'est le plaisir de la vie !
Et quand on a été sur le point de ne plus pouvoir manger du tout, de risquer de devoir être alimenté que par perfusion, pouvoir de nouveau ressentir le goût, et tout simplement pouvoir avaler, c'est un vrai cadeau de la vie, et si peu le savent...

Nous avons prévu quatre tables de massage,
déjà pour l'activité d'Isabelle, mais aussi afin que vous puissiez vous masser entre vous. Les tables de massage ne peuvent être déplacées dans vos chambres, restent en place dans la belle salle de réunion en parquet bois.

Nous pourrions être jusqu'à 13/14 personnes dans le gîte, neufs participants plus les quatre personnes d'encadrement.

Si vous avez une activité à proposer,
n'hésitez pas à le mentionner, vous disposez de quelques lignes sur le bulletin d'inscription.

Et c'est avec grand plaisir que nous l'incorporons dans l'emploi du temps de la veille pour le lendemain, tout est basé sur le partage dans cette organisation !
En cas de mauvais temps, et si vous avez envie d'une activité manuelle, je vous invite à créer votre propre bonnet et écharpe, le coût est de 15€ pour le bonnet, 20€ pour l'écharpe. J'apporte le tricotin.

Les participations financières sont variables en fonction du nombre de personnes par chambres.

A préciser que si vous pouvez être aussi à quatre personnes dans la chambre n°5, mais vous serez un peu à l'étroit cette chambre est plus petite que la n°7, il s'agit de lits superposés rabattables en supplément des deux normaux.

Pour les personnes non véhiculées,
vous prenez contact avec moi pour voir quelle solution adopter. Il y a une gare SNCF et routière à Embrun à quelques kilomètres. Et je peux organiser votre covoiturage avec d'autres participants.

Je peux aussi récupérer une seule personne au départ d'Aix en Provence, du parking, relais Malacrida. Ou devant la gare du centre ville à Aix
A savoir, que je reste sur place quinze jours ! Je pense que vous trouverez à vous faire raccompagner ou déposer au train pour le retour !

**Les places de parking sont limitées au gîte St Alban, d'autant plus s'il a neigé !
PENSEZ A COVOITURER !**

Si chacun prend sa voiture, vous allez devoir vous garer plus bas au village voisin.

Je pars pour organiser d'autres séjours comme celui-ci, toujours en petit comité

car organiser c'est vraiment « mon dada » !

J'ai besoin de découvrir toute la France, la nature, et quelques villes étrangères hors normes de par leur architecture...

A savoir que je ne peux plus voyager en avion, si vous avez des propositions à faire pourquoi pas...

J'adore marcher à pied.

Un programme, Florence en Italie, du lundi 16 au dimanche 22 avril (la villa magnifique avec jardin privatif à 15km de Florence est réservée),

le Chemin de Compostelle au départ du Puy en Velay, du 22 mai au 10 juin, mais avec assistance en voiture, avec une bonne part de tourisme après 15h00, gîtes réservés perso sur deux nuits pour pouvoir cuisiner à notre guise, et faire des économies

puis le Canal de Nantes à Brest à faire à vélo du 21 au 31 juillet, camping, maisons d'hôtes, gîtes

sont en cours de préparation...

Les Conditions d'inscription :

Prenez bien note de cela :

Vous vous en doutez, je n'en suis pas à mon coup d'essai dans les organisations.

D'ailleurs, l'association Apéria est beaucoup plus connue dans le domaine de l'organisation de stages de gospel, quatre en 13 mois, trois de plus de cent personnes, un de trente cet été, que des organisations de séjour de bien être.

Donc, les soucis de règlement, les désistements de dernière minute, cause légitime de santé ou pas, je connais trop bien !

Sur cent personnes sur une organisation, ce n'est pas grave pour cinq personnes qui en moyenne se désistent, car de plus nous avons par chance une liste d'attente, à chaque fois et nous refusons même du monde en finalité.

Avec un aussi petit nombre de personnes, que neuf participants qui paient sur ce séjour, au dernier moment une personne qui se désiste, c'est une perte brute pour l'association Apéria qui en est de sa poche !

Je ne suis pas du tout d'accord d'organiser à perte.

Nous avons des frais à couvrir en temps qu'association pour fonctionner aussi.

Vu la participation demandée au plus près du coût réel -renseignez-vous ailleurs pour voir quels tarifs sont proposés pour ce genre de séjour!- Vous avez l'association Les Nouveaux Mondes qui envoie plein d'informations de stages et de séjours.

Si vous désirez vous inscrire, vous prenez l'entière responsabilité de tout perdre financièrement si vous venez à vous désister.

Vous réservez un billet de concert avec son voyage en bus, vous n'y allez pas, vous perdez tout, là c'est pareil !

Bon, il n'y a pas de raison que l'on aie pas une personne en attente ou qui se présente au dernier moment, mais vous devez en connaître la probabilité !

A ce moment là, si nous pouvons vous remplacer, vous ne perdez que le montant de la

cagnotte que nous gardons pour tout le travail que cela nous incombe, de gestion supplémentaire également de vous rembourser par chèque après notre retour du stage.

Notre but est d'être Intègre dans tout ce que nous proposons, d'être dans la Justesse dans nos propositions, nous vous demandons de l'être tout autant !

N'hésitez pas à inviter un ami, un compagnon -offrez lui le séjour, et pourquoi pas lol ? - parce que comme il arrive bien trop souvent dans le domaine du bien être et du développement personnel, les hommes se font encore prier !

pour télécharger le bulletin d'inscription :

<https://lemeilleurweb.com/aperiabienetre/>
ou recherche www.llemeilleurweb.com



images et vidéo du séjour d'il y a deux ans sur le site

ASSOCIATION APERIA

siège social : Maison des Associations, place Evariste gras,
13600 LA CIOTAT

Siren : 791 987 134 Siret : 791 987 134 00016

Activité : 9329Z autres activités récréatives et de loisirs

CONTACT ; Isabelle SOENTGEN : 07 61 27 89 83 isaele108@gmail.com

Adresse d'expédition postale :

Isabelle SOENTGEN,
Hameau St-Eienne
05380 CHATEAUROUX-LES-ALPES

Site: <https://www.isaele-lovinghands.net>

Isabelle et Daniel sont très heureux de vous accueillir pour leur première organisation de séjour de bien être commune.