

RECONNEXION

à soi, aux autres, au vivant et au monde

FICHE TECHNIQUE SEJOUR

2 jours et 1 nuit
du 3 au 4 octobre 2026





Nous vous proposons un espace hors du temps pour se reconnecter à soi, aux autres et au monde.
Vivre une expérience (extra-ordinaire) en nature à un autre rythme, loin des préoccupations du quotidien dans un environnement apaisant.

Lâcher le contrôle, le connu, accueillir l'inattendu et se laisser porter par ce qui vient.

2 jours sans téléphone...

Par une alternance de temps collectifs, de moments individuels, d'exploration sensorielle et de découvertes naturalistes, nous nous plongerons dans notre environnement proche.
Toutes les activités sont proposées dans un cadre sécurisé et bienveillant.

JOUR 1- Arriver – ralentir – se poser

Accueil

- Faire connaissance
- Poser le cadre dont la dépose des téléphones
- Présentation du lieu
- Installation dans les yourtes

Ralentir et ressentir

- marche douce dans les bois chacun pour soi, vivre le silence
- exercices sensoriels seul et à deux
- temps en solo d'immersion dans la nature
- temps créatif de restitution des ressentis par le dessin, l'écriture spontanée, autre moyen d'expression

Exploration des ressources

- Découverte de quelques plantes comestibles

Repas:

- midi: pique-nique
- soir: repas aux yourtes

Repas complet, cuisiné ensemble, au maximum à partir de produits bio et locaux.

Veillée au coin du feu

On prépare et on allume le feu ensemble.

Nuit en yourte





JOUR 2 - S'immerger – explorer – s'orienter.

Éveil corporel

Petit déjeuner

Marche vers la Source

- Marche en forêt avec parcours hors sentier

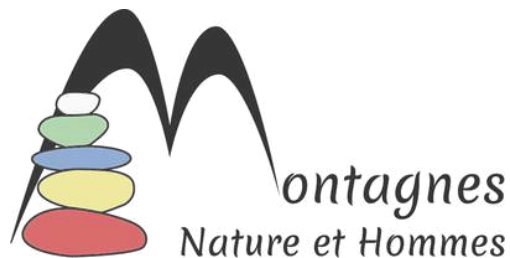
Pique-nique

Prendre de la hauteur et cristalliser

- Randonnée pour monter un peu plus haut...
- Exploration des échelles de temps et d'espace
- Activité d'exploration du chemin parcouru par la construction d'un arbre symbolique

Bilan de fin



**Dates :**

- **3,4 octobre 2026** - possibilité d'arriver la veille au soir.

**Prix par personne :**

Prix libre et conscient pour rémunérer l'entretien du site et le travail de l'accompagnateur.
Les frais de nourriture seront partagé entre les participants.

Niveau :

Toute personne en bonne forme physique. Les participants doivent être des marcheurs réguliers (ou autre sport d'endurance), ne présentant pas de soucis de santé majeur, et capable de porter un sac à dos individuel.

Hébergement :

La nuit se passe en yourte collective au Pontet (camp de base).

Repas :

Les repas seront préparés ensemble, à partir de produits achetés à l'avance par les organisateurs.
Nous partagerons les frais au coût réel.

Le pique-nique du premier jour est à la charge des participants (chacun.e apporte son pique-nique).

Encadrement :

1 ou 2 (selon la taille du groupe) accompagnateurs en montagne, diplômés d'état sur toute la durée du séjour, disposant de qualification supplémentaire : David CHABANOL, coach professionnel et praticien narratif et Régine DAYER, thérapeute psycho-corporelle. Il s'agit ni d'un travail de coaching individuel ni de thérapie. Nous nous appuyons simplement sur nos compétences dans le domaine de l'accompagnement personnel pour enrichir votre expérience de connexion à la nature.

Lieu & horaires de rendez-vous du séjour :

Arrivée le Samedi matin à 9h au Pontet (73)

Départ : dimanche après-midi à 16h

Le prix comprend :

L'encadrement par 1 ou 2 accompagnateurs en montagne.
La pension complète en yourte (literie fournie).

Le prix ne comprend pas :

Le transport jusqu'au site.
Les boissons.
Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend ».

Assurance annulation fortement recommandée.





Matériel individuel obligatoire :

- Chaussures de randonnée solides,
- Chaussettes chaudes
- 1 tee-shirt
- 1 pull polaire
- 1 doudoune ou veste polaire
- 1 pantalon
- 1 short
- 1 veste imperméable / coupe vente (type Gore-Tex)
- 1 paire de gants légers
- 1 bonnet
- Lunettes de soleil (catégorie 3), crème solaire, stick à lèvres
- 1 gourde ou camelback (contenance: 1 litre minimum)
- Affaires de rechange (tee-shirt manches longues, chaussettes, slip...)
- Frontale
- Vivre de course (fruits secs, barres de céréales)
- Pharmacie personnelle *
- Nécessaires de toilette (brosse à dent, petite serviette en microfibre, gant, savon)

* Pharmacie personnelle : médicaments maux de tête, douleurs, allergies, diarrhée...traitement régulier, pansement seconde peau en cas d'ampoules.
Votre accompagnateur en montagne est équipé d'une trousse de premier secours.



« MONTAGNES, NATURE ET HOMMES », UNE EQUIPE DE PASSIONNES A VOS COTES

Nous sommes une équipe de 5 accompagnateurs en montagne passionnés de grands espaces et de pédagogie nature. Ce qui nous rassemble : la joie du partage, le plaisir de la rencontre, l'émerveillement devant cette nature qui nous dépasse...

<https://montagnesnaturehommes.org/qui-sommes-nous/>



Ce séjour est vendu par Montagnes, Nature & Hommes Séjour

Adresse postale : Chez M. Verdet, 361 route des Domenges 73800 Saint Pierre de Soucy / Siège : 626, rte des Granges – 73110 – Le Pontet tél : 06 40 07 37 46

[mail: contact@montagnesnaturehommes.org](mailto:contact@montagnesnaturehommes.org)

N°SIRET : 537 911 067 00016 Code APE : 9499Z N°TVA intracommunautaire : FR 85 537911067

Immatriculation au registre des opérateurs de voyage : IM073160001

Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE-CRÉDIT, 8-10 RUE D'ASTORG, 75008 PARIS, FRANCE – contrat n°4000714316/0

Responsabilité civile professionnelle : MAIF, 200 AVENUE SALVADOR ALLENDE, 79000 NIORT, France – Police n° : 3 674 041 B

