

Traversée spirituelle en haut Vercors

«Treck et Spiritualité»

du 2 au 11/13 août 2018 (10/13 jours)
avec Frédéric Florens-Haugerud et Victor Bruey

L'ESPRIT DU VOYAGE

Victor et moi vous proposons cette année de manière spontanée une aventure inédite. Nous vous invitons à prendre vos sacs à dos, vos chaussures de marche, et votre énergie aventureuse pour traverser à pied le Haut Vercors dans un esprit de fraternité et de spiritualité.



Nous avons (presque) tout prévu pour vous rendre la tâche facile et le voyage passionnant. Nous marcherons à travers les paysages somptueux des réserves naturelles où, sur quelques jours, nous ne croiserons aucun habitation ni village. Nous pourvoyons à la nourriture et l'organisation des étapes.



L'idée est de se retrouver au coeur d'une nature sauvage pour nous permettre de nous reconnecter à nous-même à travers sa sagesse, sa rudesse peut-être parfois, et sa beauté. Le départ se fait le 2 août, mais en fonction de la capacité du groupe et des envies, notre arrivée se fera le 11 ou le 13 août.

Il est courant d'avoir des rêves et des envies et de ne pas les réaliser par manque de motivation de groupe ou par peur de ne pas y arriver seul. C'est pourquoi nous trouvons formidable l'idée de proposer à ceux qui en sentent l'envie de se joindre à notre petite expédition expérimentale, de le faire entre personnes qui sentent l'appel se faire.

Comme toujours, fidèle à mes pratiques personnelles, vous serez bienvenus pour participer à mes méditations du matin et du soir, à des marches en silences et en conscience. Si vous partez avec moi, vous savez que vous devrez côtoyer mon rapport constant à la spiritualité qui navigue entre profondeur et légèreté, entre silence et méditation, et jeux et expériences, toujours dans un esprit de vérité et de conscience pour la/notre nature.



Tout dépend du groupe, mais le dénominateur commun est celui de nourrir un contact avec l'Unité, la Conscience et le Coeur, au travers du celui de la nature, de soi et de la joie de vivre ensemble. Si vous cherchez à stabiliser votre rapport à votre essence et à laisser l'éveil du coeur se produire, c'est peut-être l'opportunité de venir avec nous.



Victor et moi ne seront pas là pour « travailler », bien que notre nature semble en faire douter, mais nous serons là pour « être », et nous vous invitons à venir faire l'expérience de faire de même.

Nous marcherons beaucoup, mais nous profiterons beaucoup de la beauté des paysages aussi et d'être ensemble. C'est aussi peut-être l'occasion d'ajuster votre rapport à la nourriture en apprenant à vous nourrir de plus en plus de lumière dans cet environnement favorable. Vous trouverez en tout cas les moments de vous recentrer et de faire un break dans un encadrement qui sort de l'ordinaire et vous ramènera toujours à vous-même.

Je serai ravi d'« être » avec vous.

LE CHEMIN

Les étapes ci-dessous sont des propositions qui peuvent changer en fonction de la marche du groupe ou d'autres facteurs. Le jour d'arrivée étant variable, prévoyez donc votre retour entre le 10 et le 13 août.

JEUDI 2 août

Arrivée pour le dîner à **Saint-Nizier-du-Moucherotte** (38250).

3 moyens de venir :

- il y a un bus de Grenoble (35-40min)
- Voiture personnelle et la garer dans un parking gratuit. (Penser qu'il faudra venir la récupérer en bus (ou en auto-stop) à la fin de la traversée.
- Covoiturage.

Dîner au resto pour ceux qui veulent puis nuit en gîte.

Départ le lendemain matin.

Jour 1 – 3 (du 3 au 5 août) : Saint-Nizier - Corrençon-en-Vercors.

- Passage par les crêtes.
- Nuits en camping sauvage dans les lieux qui nous appellent.
- Environ 3h de marche / jour.
- 740m de dénivelé positif (montée.)

Corrençon-en-Vercors : village étape et dernier village avant 4-5 jours.

- Ravitaillement.
- Nuit en gîte communal le soir du troisième jour.

A partir de Corrençon nous entrons dans les Hauts Plateaux du Vercors, nous nous dirigerons principalement en fonction des sources d'eau et des abris non gardés. Aucun village, que de la nature.

Jour 4 - 8 – 9 (du 6 au 9/10 août) : Corrençon-En-Vercors - Châtillon-en-Diois.

- Toutes les nuits se font en tente ou dans les refuges non-gardés s'ils sont libres et suffisamment grand pour nous accueillir.
- Nous suivons les sources d'eau.
- Ascension du Grand Veymont, 2300m d'altitude qui domine la réserve du Vercors et nuit au sommet.
- Environ 3-4h de marche / jour.

Jour 8-10 / 9 – 11 (du 11 au 13 août) : Châtillon-en-Diois – Die.

- Nuit en abbaye dans la montagne.
- Arrivée à Die le matin du 13.
- Die : Gare TER Valence – Gap avec des trains réguliers.
- 3/4h de marche/jour.

FICHE PRATIQUE ET TARIF

DATE ET TARIF

Du 2 au 13 août 2018 : 400 euros par personne (acompte de **200 euros**)

Date limite d'inscription (acompte) : le 15 juin 2018.

LE PRIX INCLUT :

La nourriture

- La nourriture sur tout le séjour sauf dépenses personnelles / repas en gîtes. Petit à petit, nous mangerons de la nourriture lyophilisée qui nous permettra d'avoir de bons plats variés même au milieu de nulle part. Si vous souhaitez amener votre propre nourriture, pensez que cela vous fera du poids en plus à porter...

Les nuitées

- Les 3 nuits en gîte (à l'arrivée, à Corrençon et avant Die dans l'abbaye.)

Les affaires communes

- Réchauds à gaz (en fonction du nb de participants. (1 pour 2-3.)

L'équipe de randonnée

Cette équipe est constituée d'ami(e)s qui souhaitent faire cette traversée par eux-même et proposent de vous joindre à eux pour partager cette expérience qui sera nouvelle pour tous. Elle veillera à ce que vous ayez avec vous tous ce dont vous aurez besoin pour le voyage. Elle sera notre guide de découverte des sentiers et elle organise tout le nécessaire de base.

CE PRIX N'INCLUT PAS :

- Le transport jusqu'au point de départ de la marche ni le transport de retour à la fin du parcours.
- Le premier repas du soir au départ des étapes.
- Frais de rapatriement en cas d'accident - Assurances voyage
- Dépenses personnelles
- la responsabilité de guide montagne
- le matériel nécessaire à la randonnée pour chacun (chaussures / vêtements / tarp / sac à dos / sac de couchage / filtre à eau etc.)

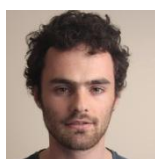
FREDERIC FLORENS-HAUGERUD



Frédéric est thérapeute en soins énergétiques et spirituels, soins esséniens et lecture d'aura. Amoureux de la nature et de l'humain, il a suivis des retraites méditatives en Europe et en Inde auprès de maîtres spirituels depuis longtemps. Pour lui, la vérité de notre être que se reflète dans la splendeur de la nature et du mystère de ses créations. Laisser cette Présence revivre en nous est une clé d'éveil à la guérison et à la Présence à l'autre. A cet effet, il mène des retraites itinérante en petit groupe dans le Sahara ou en mer (dauphins), qui invitent chacun, à travers le silence, les enseignements et le regard du coeur, à rétablir la liberté d'être soi, Soi et à reconnaître nos forces subtiles d'émerveillement et d'amour pour tout.

Vous pouvez visiter son site : www.fredericflorenshaugerud.com

VICTOR BRUEY



Victor est profondément engagé sur le chemin de la découverte de Soi et s'évertue à se rapprocher du Coeur, le Sien et Celui présent chez chacun. Particulièrement friand d'une Nature sauvage et reculée, il a eu plusieurs fois l'occasion de s'y immerger en profondeur. Ses découvertes intérieures l'ont, entre autre, amené à accompagner des personnes en souffrance psychologiques

LISTE DU MATÉRIEL A EMPORTER

-Sac de randonnée : il doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, sans dépasser 20% grand maximum de votre propre poids. Votre sac doit-être optimisé pour être le plus léger possible. Evitez les affaires inutiles, les vêtements trop lourds et trop volumineux et les choses qui vous serviront "peut-être". Prenez le minimum. Tout ce que vous ajoutez à votre sac, vous allez le porter. Une fois votre sac fait, mettez-le sur vos épaules et jugez. Imaginez-vous marcher plusieurs heures avec sur le dos. Au sac que vous préparerez, nous aurons, lors des premiers jours dans les Hauts Plateaux, à rajouter environ 4kg de nourriture / personne / sac.

-Sac de couchage de température confortable (-5°) car les températures peuvent tomber bas la nuit. Privilégiez les sacs légers. Et peu volumineux.

-Une tente ultralégère et peu volumineuse. Sinon privilégiez l'achat d'un "tarp". ("tarp randonnée" sur google.)

-Lampe frontale

-Papier toilette en tissu (moins lourd, se dégrade mieux)

-Brosse à dent / dentifrice / savon d'alep

-Couteau + cuillère à soupe + gamelle ou bol ou quoi que ce soit dans lequel vous puissiez manger de pas lourd et de pas encombrant. (Il faut des rebords pour que par exemple ça puisse faire "bol" le matin avec les céréales ou le thé.)

-Matelas genre yoga si on ne veut pas dormir à même le sol. (À chacun de voir)

-Au niveau des vêtements : chacun fait comme il veut, mais l'idéal :

- 1 tenue qu'on a sur soi, celle de marche.

Comme on est en été on peut tabler sur short + t shirt / chemise + casquette / bob pour le soleil + chaussures.

- Dans le sac, 1 pull polaire spécial randonnée (fin et léger se trouve chez Décathlon pas cher.), 1 t-shirt de rechange, 1 t shirt manche longue, 1 legging, 1 k-way hyper léger contre la pluie 2-3 sous-vêtements de rechange 2-3 paires de chaussette, 1 petite serviette.

A adapter selon vos préférences. N'oubliez pas : ce que vous prenez, vous le portez. Choisissez l'essentiel.

-Crème solaire

OPTIONNEL

- Papier et crayon selon chacun
- Le livre qu'on aime
- Petits instruments de musique
- Gant de toilette pour se nettoyer un peu aux sources (sans se rincer dedans sinon on les salit)
- **Filtre à eau : nous allons être amenés à boire l'eau des sources (la majorité de l'eau que l'on boira viendra des sources). Il est recommandé de traiter l'eau avant de la boire. Pour se faire il y a deux méthodes : mettre des comprimés dans l'eau et attendre une demi-heure (ça nettoie l'eau mais ça lui donne un goût de javel), ou acheter un filtre à eau. Je vous recommande d'en acheter un pour ne pas avoir à utiliser de comprimés. Si vous n'en avez pas néanmoins, nous aurons aussi des comprimés au cas où. Et nous pourrons partager avec ceux qui ont des filtres.**
- Appareil photos.
- Lunettes de soleil.
- **Crème solaire.**
- **Trousse à pharmacie** : compresse / pansement ampoule / doliprane / aspi-venin / alcool 90 et pince à épiler / pommade allergie / éther.

Petit point santé :

pas trop de moustiques mais des tiques. Il faudra donc se passer matin et soir au peigne fin à la recherche des petites bêtes. Nous aurons l'alcool à 90 et l'éther. A vous de voir si vous achetez des antibiotiques préventifs.

MODALITES D'INSCRIPTION ET PAIEMENT

Pour vous inscrire, renvoyez cette page complétée (ou les informations demandées) par courrier ou par email à frederic.florens@live.fr (avec votre nom, prénom, date de naissance, n° de passeport, date d'expiration passeport, choix de la date de voyage), et faites le versement de l'acompte correspondant (ou de la totalité du séjour) au plus tôt, avant le 20 septembre 2016.

Pour l'acompte et le paiement total :

- **Par virement bancaire.** Vous pouvez effectuer le virement (rapide et sûr) à :

BNPPARB PARIS BARBES (00803)

RIB : 30004 00700 00001189944 89

IBAN : FR76 3000 4007 0000 0011 8994 489

BIC : BNPAFRPPPGN

> Si vous réglez par virement, pensez à envoyer une confirmation par email à frederic.florens@live.fr en y joignant les informations d'inscription (nom, prénom, n° passeport, date choisie, etc.).

- **Par chèque** à l'ordre de « Frédéric Florens » à l'adresse suivante :
Frédéric Florens, 31 allée des pins, lot. M. Calendal, 13410 LAMBESC, France.

INFORMATIONS A RENVOYER :

VOTRE PRENOM (tel que stipulé dans le passeport) :

VOTRE NOM (tel que stipulé dans le passeport) :

VOTRE DATE DE NAISSANCE :

Pour tout autre renseignement et questionnement, écrivez à:

Email : frederic.florens@live.fr

Site internet : www.fredericflorenshaugerud.com

(Voyages Spirituels)