

Organisation du pèlerinage

3 semaines avant : rencontre par zoom pour faire connaissance, se présenter mais aussi prendre conscience de ce chemin et Q/R

Jour 1 : Samedi selon date : au Puy en Velay

Nous nous retrouverons au Foyer Saint Georges pour 17H

Nous irons déposer nos affaires dans les chambres puis nous nous retrouverons dans la salle Saint Jean pour commencer le chemin (et voir si tout le monde a son crédentiale qu'on peut avoir tout près du Foyer au Camino sans obligation)

Nous mangerons au Séminaire pour 19H

Méditation après le repas de 20H15 à 21H sur la présence.

Jour 2 : 15km

Nous commencerons par la messe des pèlerins à la Cathédrale

Nous visiterons le rocher Saint Michel

Nous continuons sur le chemin en présence, connexion à nos racines, connexion au corps.

Logement à Montbonnet : arrivés au gîte entre 16 et 17H, douche, lavage vêtement, partage avec les autres, temps libre.

Jour 3 : 15km

Départ du gîte pour 9H après petit déjeuner

Préparation du corps (auto-massage)

Marche, pause en conscience, silence, connexion à ses valeurs.

Logement : Monistrol d'Allier : arrivés au gîte entre 16 et 17H, douche, lavage vêtement, partage avec les autres, temps libre.

Jour 4 : 13km

Départ du gîte pour 9H après petit déjeuner

Préparation du corps (auto-massage)

Marche, pause en conscience connexion à qui « je suis »

Logement : Saugues : arrivés au gîte entre 16 et 17H, douche, lavage vêtement, partage avec les autres, temps libre (la ville est proche).

Jour 5 : 14km

Départ du gîte pour 9H après petit déjeuner

Préparation du corps (auto-massage)

Marche, pause en conscience, connexion à sa Joie, l'ouverture aux autres.

Logement : Chazeaux : arrivés au gîte entre 16 et 17H, douche, lavage vêtement, partage avec les autres, temps libre.

Jour 6 : 18km

Départ du gîte pour 9H après petit déjeuner

Préparation du corps (auto-massage)

Marche, pause en conscience, connexion à son expression.

Logement : Saint Alban sur Limagnole: arrivés au gîte entre 16 et 17H, douche, lavage vêtement, partage avec les autres, temps libre.

Jour 7 : 10km

Départ du gîte pour 9H après petit déjeuner

Préparation du corps (auto-massage)

Marche, pause en conscience, connexion à sa perception.

Logement : Les Estrets : arrivés au gîte entre 16 et 17H, douche, lavage vêtement, partage avec les autres, temps libre.

Jour 8 : sur place.

Départ du gîte pour 9H,

Temps de conscience de ce voyage en attendant la navette (10H45) pour retour sur le Puy pour 12H15 afin que vous puissiez avoir le temps de partir, de continuer (me prévenir pour le bus), de visiter le Puy seul.

- Ce programme est qu'un aspect de ce que vous allez travailler, je suis l'évolution du groupe et mon intuition.
- J'ai pris des hébergements au mieux et selon les disponibilités, c'est dans des dortoirs de 3, 4, 6 places.
- Les repas sont à 19H et ne sont pas forcément végétarien.
- J'ai privilégié les repas paniers du midi pour être au mieux et au plus proche de la nature.

CONSEILS

1. SAC A DOS

Le sac à dos est porté tous les jours, prenez conscience de son poids, de ce que vous allez mettre dedans. Le plus lourd doit être en bas vers votre dos. Le sac doit être rempli pour mieux se porter. C'est mieux s'il est tenu sur votre bassin au lieu des épaules. Nous vous conseillons un poids de 10% de votre poids sans dépasser 7kg.

Personnellement je prends un sac à dos de 30L et je mets dedans les choses suivantes :

- Couverts : fourchette, couteau, cuillère. (Pour les repas du midi)
- Bouteille d'eau 1.5L ou camelback
- Téléphone et chargeur
- **Bâtons de randonnées**
-
- Serviette microfibre légère
- Brosse à dent
- Dentifrice
- Savon dur : pour corps et cheveux
- Brosse à cheveux
- Crème visage
-
- Boules quies
- Crème solaire
- Mouchoirs papier
- Casquette
- Lunette de soleil
- Housse pour le sac et cap de pluie
- Tour de cou si hiver
-
- Pyjama
- Tenue du soir souple
- Claquette pour le soir
- Chaussette juste 1 paire en plus
- Sous-vêtements : 1 autre culotte et 1 soutien gorge.
- 1 autre pantalon ou short selon la saison
- 1 t-shirts
- 1 veste polaire pour le soir.

Pensez à laisser une petite place pour le panier repas du midi.

Privilegié des sacs congélations pour compartimenter vos affaires, c'est plus facile de s'y retrouver mais faites comme vous le sentez. Parfois les sacs ne sont pas admis dans les chambres.

En sachant qu'au gîte nous pouvons laver nos vêtements donc ne pas prévoir 7 paires de chaussettes, 7 culottes...

2. SAC A VIANDE ET/OU SAC DE COUCHAGE

Les lits des gîtes sont munis de drap housse, oreillers et couvertures.

Il est conseillé pour votre hygiène de se fournir un sac à viande : drap fin coton, soie... ou vous dormez dedans pour votre confort.

Et duvet pas trop lourd non plus pour votre dos.

Sur place : les hôtes ont des draps à fournir : compter en moyenne 5€ (à payer à l'hôte) si vous ne voulez pas prendre de sac à viande. Il y a aussi des couvertures.

3. prenez un crayon, je vous offre votre carnet de voyage !

4. la trousse de secours sera dans notre sac à dos pour le groupe. Pensez à vos propres médicaments, traitements...

5. Une liste de covoiturage sera faite pour voir si vous pouvez venir ensemble