



Vivre l'instant présent ...

Nature véritable

Jean-François Cornachon, accompagnateur en montagne et en retour au présent vous propose :

Randonnée et méditation

Lundi 25 octobre 2021

Réserve naturelle du Roc de Chère

www.natureveritable.com

Présentation

Ce lieu calme et préservé offre une diversité d'ambiances. La forêt spacieuse et 2 belvédères magnifiques sur le lac d'Annecy seront le théâtre d'une randonnée à vivre "autrement".

Pas après pas, l'invitation sera de laisser une ouverture à tout ce qui se présente, incluant les sensations de la marche pour la savourer pleinement, c'est à dire libre du passé et du futur, libre de la croyance si puissante d'être celui ou celle qui marche.

Un temps de **méditation guidée** * sera proposé. * Accessible aux débutants et curieux de méditation.

Pour bénéficier au mieux de ce temps pour Soi, j'inviterai à éteindre nos portables du départ à l'arrivée.

Dénivelée maxi : +240 m, - 240 m

Distance : 4,5 km



Organisation

Accueil : à partir de 9h15 au golf de Talloires (Echarvines) pour un départ à 9h30. Parking gratuit

Dispersion : 12h30

Participation : 20 € (Si pb me contacter)

Mini 5 personnes

Equipement : vêtements selon météo, chaussures de randonnée pas trop rigides ou bonnes baskets, petit tapis en mousse, gourde.

Contact : Jean-François Cornachon



Tél : 06 87 01 26 02 (à votre disposition)

Courriel : natureveritable@yahoo.fr

N° siret : 47773826400019