



Vivre l'instant présent ...

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

# Randonnée et ouverture à la méditation

dans le parc naturel régional des Bauges  
du **8 au 12 août 2022**

[www.natureveritable.com](http://www.natureveritable.com)

## *Présentation*

### **Les Bauges !!**

Tous les randonneurs de la région d'Annecy-Chambéry connaissent ... tellement c'est un massif attrayant, peu couru, resté sauvage et authentique.

Ce séjour en étoile au départ d'un village « Bauju » exposé au sud, sera l'opportunité de laisser une ouverture à **vivre l'instant présent** grâce à votre guide qui a dans son sac + de 30 ans d'expérience pour **passer d'une perception ordinaire, à un regard libre et détendu par rapport à tout ce qui se présente d'instant en instant.**

« Tout », cela inclut les perceptions (visuelles, tactiles, olfactives ...), les sensations, les pensées ...

Descriptif détaillé, à votre disposition sur simple demande.



**Prix : 530 €** en chambres d'hôtes confortables, en pension complète avec **sauna au retour des randonnées.**

Groupe de 6 (mini) à 12 pers.

Acompte demandé à l'inscription.

Solde un mois avant le départ.

En cas d'annulation de ma part, votre règlement serait remboursé sans frais.

**Équipement conseillé** : liste sur le descriptif détaillé.

**Contact** : Jean-François Cornachon  
**Tél : 06 87 01 26 02** (à votre disposition)



**Courriel** : natureveritable@yahoo.fr  
**N° siret** : 47773826400019