



Vivre l'instant présent ...

vous propose une randonnée

Pleine lune au pied de la Tournette

Dimanche 24 mars 2024

En cas de météo défavorable, report au mercredi 24 avril

Présentation

Il me fut dit que depuis cet endroit, lorsque la pleine lune se montre, elle éclaire tout soudain les montagnes du Lanfonnet.

L'obscurité la rendra bien visible à partir de 19h30. J'ai décidé d'y être.

Programme

Si certain(e)s veulent me suivre, **je proposerai un ou deux ateliers de marche consciente**. C'est une expérience autre que celle qui nous laisse convaincus que « c'est moi qui marche ».

Vers 19h, repas partagé.

Ressentir le moment du crépuscule.

Avez-vous remarqué qu'il induit une paix particulière ? J'inviterai à le savourer dans un espace de **Présence silencieuse**.

Veiller l'apparition de la lune et admirer.

Redescendre éclairés, espérons-le, par la lumière nocturne.

Dénivelée : + 230 m / - 230 m

Distance : Env. 5 km A/R

Équipement : Chaussures de randonnée, si neige --> crampons de randonnée ou raquettes, bâtons, vêtements chauds, lampe frontale, picnic à partager, poèmes ou chants à partager



Organisation

Accueil : à partir de 17h15 pour un début d'activité à 17h30

Fin de l'activité : vers 21h30

RDV parking des Prés Ronds 1227 m.
Covoiturage depuis Annecy si possible

Participation pour cette soirée : 5 €

Jean-François Cornachon

Accompagnateur en montagne et en retour au présent depuis 2004

06 87 01 26 02

natureveritable@yahoo.fr

www.natureveritable.com

N° siret : 47773826400019