

Bottes * et Vélo *

Le pèlerin dans tous ses états



Séjour de ressourcement à travers le pèlerinage Bottes et Yoga en Mauricie ~ Chemin de souplesse

2 jours de marche (30 km) ~ du 28 au 30 sept. 2018 ~ Tarif : 325\$/pers.

Une démarche de pèlerinage proposée par **Bottes et Vélo**.

Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0.

Courriel : Infos@bottesetvelo.com Tél. : 418-208-5367

Bottes et Yoga en Mauricie – Chemin de souplesse.



Lorsque le corps a des résistances, on s'en ressent rapidement! Le manque de souplesse limite nos capacités et rend certains de nos mouvements difficiles. Il est alors plus ardu d'entreprendre certaines activités et on en vient à restreindre son champ d'actions.

Souplesse et flexibilité rendent la vie plus agréable. Lorsque je bouge aisément, je me sens bien. S'il en va ainsi pour le corps, il en est de même pour l'esprit. Lors de ce weekend, à travers yoga et pèlerinage, nous vous inviterons à considérer certaines rigidités de votre être, en travaillant sur trois niveaux : physique, psychique et spirituel.

Qu'est-ce que : « **Bottes et Vélo – Le pèlerin dans tous ses états** » ?

Bottes et Vélo est un service professionnel d'accompagnement et de soutien au pèlerin dans sa démarche. Ancré dans la lignée spirituelle des Chemins de Compostelle, notre accompagnement s'appuie sur une approche ignatienne de la démarche du pèlerin. Un processus de discernement visant à cerner l'orientation et le bon goût de sa vie, pour gagner en liberté.



Les accompagnateurs et pèlerins exercés de **Bottes et Vélo** :



Brigitte Harouni

Brigitte Harouni est du domaine de l'éducation depuis près de 25 ans. Elle est actuellement directrice d'une école primaire dans la région de Bellechasse. Elle détient une maîtrise en adaptation scolaire et a développé une expertise dans le domaine de la métacognition. Elle est passionnée par les voyages, les différentes cultures et les relations humaines. Elle pratique le pèlerinage de longue randonnée depuis 2009.



Éric Laliberté

Éric Laliberté est aussi du domaine de l'éducation depuis près de 30 ans. Il a été animateur de pastorale et enseignant auprès d'élèves vivant avec un handicap intellectuel. Il est actuellement animateur de vie spirituelle et détient une maîtrise en théologie, spécialisée en accompagnement spirituel du pèlerin de longue randonnée. Les voyages ont toujours été pour lui une manière d'aller à la rencontre de l'autre. Il pratique le pèlerinage de longue randonnée depuis 2005.

Professeur de yoga du **Centre Yoga Sérénité de Shawinigan** :



Judith Boucher

Judith Boucher a été initiée au yoga par Hélène Gagnon, fondatrice du Centre Namasthé, elle développe une passion pour ce mode de vie. Elle poursuit son apprentissage auprès de Chantale Girouard, avec une formation de maître de 500 heures en Viniyoga. Toujours en quête de nouvelles connaissances, elle suit différentes formations dont Yoga anatomie et Pranayama. C'est dans la joie et le bonheur qu'elle partage avec ses élèves les bienfaits de la pratique d'un yoga respectueux des capacités de chacun.



Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0. Courriel : Infos@bottesetvelo.com Tél. : 418-208-5367

FORMULAIRE D'INSCRIPTION - 2018

IDENTIFICATION		
Nom :	Prénom :	
Date de naissance :	Téléphone :	
Adresse :		
Courriel :		
SÉJOUR		
Je m'inscris au séjour suivant :		
Ressourcement à travers le pèlerinage – Bottes et Yoga : <u>28-29-30 septembre 2018</u>		
<input type="checkbox"/> Tarif : 325\$ Pour confirmer votre inscription : un dépôt de 50\$ (non-remboursable) est exigé.		
SANTÉ		
Souffrez-vous de maladies ou handicaps dont il faudrait tenir compte dans la planification de votre séjour?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Si oui, spécifiez :
Souffrez-vous d'allergies alimentaires?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Si oui, lesquelles :
Est-ce qu'il y a d'autres informations concernant votre santé qu'il serait important de nous transmettre?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Si oui, lesquelles :
CONTACT		
Personne à contacter en cas d'urgence (spécifiez le lien):		
Téléphone :		
POLITIQUE D'ANNULATION		
<ul style="list-style-type: none"> • Toute inscription annulée 30 jours ou plus avant le séjour sera remboursée en totalité, sauf le dépôt. • Toute inscription annulée moins de 30 jours avant le séjour sera remboursée à 75%. • Toute inscription annulée moins 15 jours avant le séjour sera remboursée à 50%. • Toute inscription annulée moins de 7 jours avant le séjour ne sera pas remboursée. 		
RESPONSABILITÉ (cochez)		
<input type="checkbox"/> Je dégage Bottes et Vélo et ses intervenants de toutes responsabilités en cas de blessures accidentelles.		
Initiales : _____ Chaque participant se charge d'être couvert par des assurances personnelles de voyages.		
PHOTOS (cochez si vous êtes d'accord)		
<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non : J'autorise Bottes et Vélo à utiliser les photos prises de moi pendant le séjour à des fins publicitaires.		
SIGNATURE		
En signant ce document, je reconnais avoir pris connaissance de l'ensemble des dispositions de ce séjour et des politiques d'annulation.		
Signature :	Date :	

Faites parvenir votre fiche d'inscription et votre paiement à l'adresse suivante :

Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0

Votre chèque doit être libellé au nom de : Bottes et Vélo S.E.N.C.

LES FORMATIONS ONT LIEU BEAU TEMPS-MAUVAIS TEMPS. PRÉVOIR DES VÊTEMENTS EN CONSÉQUENCE.



Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0. Courriel : Infos@bottesetvelo.com Tél. : 418-208-5367

Séjour : Ressourcement à travers le pèlerinage – Chemin de la Rivière Rideau 28-29-30 septembre 2018 (2 jours de marche / 30 km)

Point de rencontre :

- Le vendredi, 29 septembre, entre 18h30 et 19h00 :
 - Domaine Tavibois
 - 14 chemin Domaine Tavibois, Hérouxville
 - Région de Shawinigan – Mauricie.
 - Téléphone : 418-365-6913.

Lors de ce séjour:

- Nous vous accompagnerons sur la route.
- Vous bénéficierez d'ateliers techniques pour bien vivre le pèlerinage.
- Des exercices vous seront proposés pour intégrer la démarche du pèlerin.
- Vous bénéficierez d'un accompagnement individualisé pour bien vivre chacune des étapes du parcours.
- Des temps de réflexion et de partage en groupe seront proposés.
- Vous aurez la possibilité d'explorer différentes facettes du pèlerinage.

Pour ce séjour, le tarif inclus:

- l'hébergement (2 nuitées) :
 - Domaine Tavibois : <http://www.tavibois.com/contact/>
- 2 petits déjeuners
- 1 dîner et 1 souper (cuisine collective)
- la documentation
- la formation
- la présence d'une enseignante de yoga
- et de deux accompagnateurs-pèlerins compétents et expérimentés

Tarif : 325\$

Pour confirmer votre inscription, un dépôt de 50\$ est exigé et n'est pas remboursable.

Chemin du Domaine Tavibois

Distance : 30 km

Durée : 2 jours



Jour 1 : Sentier

Jour 2 : Chemin de terre



Déroulement du weekend pèlerin



heure approximative	kilomètres parcourus	activité
Jour 1 – Arrivée		
18h30/19h00 19h à 21h 21h	-	Arrivée au Domaine Tavibois Accueil et présentations - Atelier 1 Méditation avec Judith Boucher (30 min.)
Jour 2 – Le départ (16 km)		
7h à 8h	-	Réveil et déjeuner - Atelier 2
8h à 8h30	-	Séance de yoga avec Judith Boucher (30 min.)
8h30	-	Déplacement en voiture en direction de Grand-mère
9h00	-	Début de la marche
10h30	5 km	Pause
12h00	10 km	Dîner – Pique-nique - Atelier 3
13h30	-	Départ
15h15	15 km	Arrivée au Domaine Tavibois - Étirements, douches et repos
16h30	-	Séance de yoga avec Judith Boucher (1 heure)
18h00	-	Souper (cuisine collective)
19h30	-	Atelier 4 (horaire flexible)
20h30	-	Méditation (30 min.)
Jour 3 – Le retour (17 km)		
7h à 8h	-	Réveil et déjeuner - Atelier 5
8h à 9h	-	Séance de yoga avec Judith Boucher (1 heure)
9h15	-	Départ du Domaine Tavibois
11h15	8 km	Pause
13h30	15 km	Dîner dans Grandes-Piles - Atelier 6 et bilan
15h30	-	Départ du groupe

Démarche du pèlerin



L'approche de Bottes et Vélo se fonde sur une relecture de l'expérience pèlerine qui tienne compte de notre humanité dans toutes ses dimensions : physique, psychique et spirituelle. Par des exercices pratiques d'auto-observation, la démarche vise la conscientisation et l'appropriation des bienfaits du pèlerinage, dans une spiritualité laïque et biophile (amour de la Vie), pour en arriver à préciser le désir d'être qui nous habite et parvenir tranquillement à l'intégrer dans un art de vivre au quotidien. Une démarche qui nous bouscule tout en douceur, à travers des thématiques telles que : Goûter la vie – Voyager léger – Faire confiance – Mes repères de vie – L'horizon du pèlerin – Vivre en cohérence.

Sur le chemin de pèlerinage, nous développons une routine qui n'est pas celle de notre quotidien. Cette routine, nous apprenons à l'intégrer à nos journées : manière de faire le sac à dos, laver nos vêtements tous les jours, prendre soin de nos pieds, etc. À travers la démarche du pèlerin, nous avons à développer une routine également. Celle-ci vise à nous ouvrir en brisant nos repères quotidiens pour nous sortir de nos habitudes. En modifiant notre routine, nous sommes plus à même de mettre en relief des éléments de notre vie, des manières de vivre, que nous ne remarquons pas. La démarche du pèlerin veut éveiller notre conscience à ces détails pour libérer plus de vie. Après chacun des ateliers, je suis donc invité à me mettre en marche en observant la routine suivante :

- 1- Je demande...** Les différents ateliers me proposent d'observer ma vie sous un angle particulier. Quelle demande puis-je formuler qui m'aiderait à préciser ce que je veux y vivre à l'intérieur de l'atelier proposé?
- 2- Pistes de réflexion.** A chaque rencontre de groupe un thème est proposé. Activités et lectures me permettent de comprendre ce qui est en jeu, de bien assimiler le but et le sens de l'exercice.
- 3- Chemin d'intériorisation.** Pour bien vivre la démarche, il est nécessaire de m'accorder occasionnellement des temps de silence et de méditation.
- 4- Sur ma route, je prends conscience...** Il s'agit de faire passer la réflexion dans ma vie concrète. En effet, la véritable expérience spirituelle s'enracine dans le vécu réel, dans le quotidien.
- 5- Relecture de mon itinéraire.** La relecture de ma journée me permet de conscientiser ce qui est en jeu au cœur de mon quotidien.
- 6- Noter.** Il importe de noter mes prises de conscience. Le simple fait de devoir les formuler par écrit permet une meilleure intégration et m'aide à l'exprimer verbalement.



Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0. Courriel : Infos@bottesetvelo.com Tél. : 418-208-5367

Matériel recommandé:

Matériel de base	Nécessaire de toilette
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 sac à dos (30 à 40 litres) ✓ 1 gourde ou « camel back » ✓ 2 bâtons de marche ✓ 1 chapeau ou casquette ✓ 1 paire de bottes ou souliers de randonnée ✓ 1 paire de sandales ✓ 1 carnet de notes et crayon • Nous prendrons en charge la préparation d'une trousse de premiers soins pour tout le groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 serviette ✓ 1 trousse de toilette (dans des formats de 100ml) ✓ 1 paquet de papier-mouchoir ou rouleau de papier de toilette
	Vêtements (le moins lourd)

Modèle de sac à dos recommandé :
(Empruntez-le si vous ne l'avez pas ou parlez-nous en.)



Modèle de sac à dos déconseillé :



Votre sac à dos ne devrait pas peser plus de 15 lbs (7 à 8 kg) environ, une fois complété. Si vous avez d'autres questions concernant votre séjour, n'hésitez pas à communiquer avec nous par courriel ou par téléphone.

Au plaisir de vous rencontrer!

Éric Laliberté et Brigitte Harouni

