

A quoi ressemble une journée ?

Cet accompagnement est pensé comme une marche vers soi, vers son intériorité. La marche favorisant, au fur et à mesure des kilomètres, l'interruption du "petit vélo intérieur" qui tourne sans cesse pour revenir à une présence d'abord corporel. Peu à peu de nouvelles connexions se créent, les émotions "coincées" peuvent s'exprimer plus facilement. Une marche et un accompagnement pour faire de la place en soi et se sentir élargie.

Les distances choisies font partie intégrantes du processus ni trop peu ni trop. Juste assez pour aller en profondeur par-delà le mental. Entre 15 et 20 kms par jour avec le sac sur le dos.

1er jour:

consacré à l'arrivée au gîte ou autre lieu de rdv. Prise de contact avec l'ambiance et l'esprit du chemin. Temps de partage entre nous et pose d'intentions écrites pour la suite du chemin. Détente corporelle avec des exercices de sophro.

Les jours suivants:

se dérouleront selon le canevas suivant mais sont susceptibles d'évoluer. Nous laisserons de la place à l'instant présent et à ce qui se présente. C'est la magie du chemin, l'ouverture des possibles.

- Lever vers 7h

Petit-déjeuner - connexion au corps par le mouvement et la respiration.

- Départ entre 8h et 09h

Marche avec des pauses régulières pour se reconnecter en conscience aux sensations corporelles, mentales et émotionnelles.

Se connecter aussi à la Nature et à notre présence au sein de cette Nature.

Temps de marche silencieuse avec différentes intentions proposées.

Visite de lieux sacrés ou emblématiques en cours de chemin.

- Arrivée au gîte vers 17h00

Temps pour soi (toilette, linge, repos, journaling...) et si besoin temps individuel avec moi.

- Repas 19h: au gîte avec partage entre tous les pèlerins sur place.

- Cercle de parole 20h à 21h: bilan de la journée, intégration/ancrage par la respiration en conscience et un temps méditatif, tirage de cartes oracle ...

Jour 7:

consacré au départ avec une clôture en conscience, un bilan de toutes les énergies traversées par chacun.e



Hélène Bodeau

El - Sophrologue à Bordeaux
Siret: 898 409 735 00039

