

4 jours
dans le Parc Naturel Régional
des Causses du Quercy

SUR LES CHEMINS DU TEMPS

Séjour marche nordique
et méditation,
aux racines du Quercy



DU JEUDI 29 MAI À 14H
AU DIM. 1^{ER} JUIN 18H



CONTACT
ORGANISATION COORDINATION :
Noëlle Letessier 06 70 11 81 71
MARCHE NORDIQUE :
Florian Boursier 06 40 50 81 03
www.lateliersousleschenes.fr



Renforcer la connexion entre le corps, l'esprit et l'environnement

Ce stage combine un trio d'activités complémentaires : marche nordique, racines du Quercy et séances de méditation, pour une expérience complètement nouvelle, enrichissante et holistique !

Intervenants

FLORIAN BOURSIER

Organisateur et marche nordique

• Educateur sportif DE, enseignant et animateur de cardio training, renfo musculaire, stretching, pilates, posturales et marche nordique. Sa devise : "*Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester*" (proverbe indien)

florian.boursier49@gmail.com
www.florian-coach-angers.fr



NOËLLE LETESSIER

Organisatrice et méditation

• Psychopraticienne expérimentée, spécialiste relaxation et méditation
• Formée par Michael Roads et Frédérique Midal (méditation de pleine conscience).

noelle@lateliersousleschenes.fr
www.lateliersousleschenes.fr



CLÉMENTINE DEFOIS

Intervenante préhistoire

• Organisatrice et co-directrice du festival Objectif Préhistoire

Marche Nordique

- Explorer les paysages naturels des causses du Quercy, dans le rythme, le mouvement et la posture spécifiques à la marche nordique
- Exercices de coordination, de respiration et de pleine conscience pendant la marche
- Se libérer du stress et se revitaliser dans cet environnement sauvage
- Encourager l'introspection, les questions sur soi et sur ses racines.

Préhistoire, aux racines du Quercy

- Remonter aux origines de la marche : il y a 30 000 ans, nos ancêtres foulaient le Quercy au gré de leurs migrations saisonnières.
- Découvrir le quotidien de nos ancêtres préhistoriques au travers de l'évocation des sites d'habitat, haltes de chasse, etc.
- Ouvrir une fenêtre sur leurs pratiques symboliques et spirituelles, grâce à la découverte de la grotte ornée de Pech Merle, un des sites majeurs de la région.

Méditation et Relaxation

- Terminer chaque session de marche par une méditation guidée axée sur la découverte de soi, la libération d'émotions et la connexion avec ses origines.
- Séances axées sur la pleine conscience, où les participants apprennent à écouter leur corps et à cultiver la paix intérieure.
- Sentiment de sérénité, connexion à soi et à l'environnement.
- Méditations inspirées des rituels ancestraux, permettant aux participants de créer leur propre intention ou rituel personnel.

PUBLIC de 18 à 77 ans, marcheur en marche nordique expérimenté ou sportif souhaitant découvrir la marche nordique. Niveau moyen.

TARIF : du jeudi 14h au dimanche 18h - 420€ TTC

- Inclus : organisation, activités, encadrement et repas du midi
- Hors : transport, hébergement, boissons et dépenses personnelles
- Règlement 210€ à la réservation, solde 210€ à la date du séjour



L'Atelier

sous les Chênes

L'Atelier sous les Chênes
Les Jonquasses - 46360 Sénailac Lauzès
Noëlle Letessier 06 70 11 81 71
www.lateliersousleschenes.fr





JOUR 1 JEUDI 29 MAI

Dès 14h

Arrivée des participants
Pot d'accueil

16h

Départ à pied depuis l'Atelier sous les Chênes, en passant par les sentiers si typiques des Causses du Quercy, bordés de murets en pierre, montés par nos ancêtres sur des kilomètres et des kilomètres.

16h30

Visite de la ferme LES SENTEURS DE ROUMEGOUSE

<https://lavandebio46.fr/>

Rdv au champ de lavande où Marie-Hélène et Jacques Delteil nous feront découvrir l'histoire de la lavande dans le Lot et comment ils ont ressuscité cette activité depuis 5 ans sur les terres du grand-père.

Du travail de la terre à l'incroyable l'huile essentielle bio, et à tous les produits bio issus de leur lavande, vous découvrirez comment Marie-Hélène et Jacques organisent leur vie autour de leur passion commune avec amour et respect de leur terre et de leur travail.

"Autrefois cultivée par nos ancêtres dans le Quercy, la lavande est tombée dans l'oubli au cours des dernières décennies. Animés par la passion de la voir refleurir, nous avons entrepris en avril 2019 de la réintroduire dans son habitat naturel, sur 2,5 hectares de terres du Causse central du Lot. Ce plateau, caractérisé par un sol caillouteux argilo-calcaire, bénéficie d'un ensoleillement généreux, attirant ainsi de nombreuses abeilles pour butiner cette fleur prisée. Dans le respect absolu des normes de l'agriculture biologique (certifiée Bio), nous avons fait naître la culture de la lavande du Quercy."
Découverte des produits vendus sur les marchés et à la boutique.

18h

Pot de l'amitié à la Ferme offert par Marie-Hélène et Jacques

**fin de
journée**

Installation dans les différents gîtes ou chacun pourra se reposer pour aborder le lendemain avec force et vitalité !



JOUR 2

VENDREDI 30 MAI

- 8h** Rdv à l'Atelier sous les Chênes pour un café ou un thé avant le départ.
- 8h30** Départ en voiture pour votre première marche découverte, départ à proximité du village de Caniac-du-Causse
- 9h** **RANDONNÉE ESPACE NATUREL SENSIBLE DE PLANAGRÈZE**
Marche Nordique au cœur du Parc naturel régional des Causses du Quercy : un magnifique parcours d'environ 7 kilomètres au relief karstique. En marchant sur le circuit « Les pas de l'Ermite », au gré des sentiers bordés de murets en pierres sèches, vous découvrirez l'igue de Planagrèze, la grande doline, le dolmen, le lac de Saint-Namphaise.
- 12h30** **PAUSE DÉTENTE**
Retour à l'atelier sous les Chênes et déjeuner en commun autour des produits de notre région. Selon la météo : accès libre à la piscine de l'Atelier sous les Chênes ou repos dans un des transats de la propriété... Prévoir maillots et serviettes de bain
- 15h** **CONFÉRENCE SUR LA PRÉHISTOIRE**
Le thème : exploration du mode de vie local préhistorique
- 17h** **ATELIER MÉDITATION** autour de la pleine conscience et comment retrouver une expérience méditative en quelques minutes telle que les hommes préhistoriques pouvaient la vivre c'est à dire tout à fait naturellement et quotidiennement en étant connectés dans et à la nature et en étant attentifs à leur environnement. Cette séance se fait en position allongée ou assise, au calme, les tapis de sol et plaids sont fournis, à l'intérieur ou sur la terrasse selon la météo du jour.
- 18h** Verre de l'amitié et fin de la journée



L'Atelier

sous les Chênes

L' Atelier sous les Chênes
Les Jonquasses - 46360 Sénailac Lauzès
Noëlle Letessier **06 70 11 81 71**
www.lateliersousleschenes.fr



SÈJOUR

SUR LES CHEMINS DU TEMPS

Marche nordique & méditation, aux racines du Quercy



JOUR 3

SAMEDI 31 MAI

- 8h** Rdv à l'Atelier sous les Chênes pour un café ou un thé avant le départ.
- 8h30** Départ en voiture pour une marche à Sabadel-Lauzès
- 9h** **RANDONNÉE "LE RUISSEAU QUI SE PERD"**
"Là où serpente le ruisseau, tu pourras trouver les murmures des légendes oubliées."
Parcours d'environ 9,5 km en marche nordique le long du ruisseau de la Sagne. Vous emprunterez le sentier des fées qui semblent se cacher dans la végétation. Il y aura comme de la magie dans l'air...
- 12h30** **DÉJEUNER EN TERRASSE**
dans un petit restaurant au bord de l'eau à Cabrerets.
- 14h30** **VISITE DE LA GROTTÉ PRÉHISTORIQUE ET DU MUSÉE DE PECH MERLE**
à Cabrerets (5 minutes en voiture)
<https://www.pechmerle.com/>
- 16h30** **PAUSE**
Retour à l'Atelier sous les Chênes
Selon la météo : accès libre à la piscine ou repos dans un des transats de la propriété
- 17h30** **ATELIER MÉDITATION** en lien avec l'expérience vécue dans la grotte de Pech Merle . Cette méditation vise à instaurer un sentiment de sérénité, d'ancrage et de connexion à soi et à l'environnement. Cette séance se fait en position allongée ou assise, au calme, les tapis de sol et plaids sont fournis, à l'intérieur ou sur la terrasse selon la météo du jour.
- 18h30** Verre de l'amitié et fin de la journée



JOUR 4 DIMANCHE 1^{ER} JUIN

- 8h** Rdv à l'Atelier sous les Chênes pour un café ou un thé avant le départ.
- 8h30** Départ en voiture pour une marche à Nadillac
- 9h** **RANDONNÉE "LE CHEMIN DES TROIS COMBES"**
Troisième et dernier (déjà!!) sentier d'environ 9,5 kilomètres au cours duquel tous vos sens seront sollicités en chemin. Vous vous trouverez à la croisée des temps en longeant de petits ponts de pierre ancestraux et en passant sous le viaduc de la Rauze.
« Préparez-vous à plonger dans les vallons qui délimitent le Causse et qui dessinent le plateau... Soyez l'eau qui a érodé la roche. »
- 12h30** **PIQUE-NIQUE**
sur place autour des produits de notre région
- 14h** **PAUSE**
Retour à l'Atelier sous les Chênes
Selon la météo : accès libre à la piscine ou repos dans un des transats de la propriété
- 15h30** **ATELIER RELAXATION PROFONDE**
Un voyage intérieur vous sera proposé pour marcher sur les chemins du temps et trouver ou retrouver toute votre force intérieure et votre potentiel créatif. Méditation inspirée des rituels ancestraux, permettant aux participants de créer leur propre intention ou rituel personnel.
Cette séance se fait en position allongée ou assise, au calme, les tapis de sol et plaids sont fournis, à l'intérieur ou sur la terrasse selon la météo du jour.
- 16h30** Retour sur le vécu de chacun pendant ces 4 jours, échanges et partages avant de se quitter