



## Introduction à la spiritualité

Stage 7jours / 6nuits

Prix : 990 €

### Présentation

---

Je vous invite à philosopher tout en marchant ! Venez développer votre raisonnement, transformez-le en une expérience vivante à travers le mouvement et accordez de la place à la détente que ce soit au moyen du yoga, de la randonnée ou du sauna. Ce séjour complet est pensé pour apporter une ouverture et proposer une réponse à ce que peut apporter la spiritualité dans notre vie. De Socrate à Montaigne, la marche à toujours favorisé la réflexion, l'esprit devient aussi vaste que les grands espaces et permet de développer la pensée pour nourrir la vie, enrichir son quotidien et élever sa conscience.

**Le mot de Sandy :** L'insatisfaction liée à une vision matérialiste incite beaucoup de personnes à être en quête d'autre chose, et la voie spirituelle séduit beaucoup car elle promet un autre rapport à la vie. Mais de quoi parlons-nous exactement quand il est question de voie spirituelle ? Il existe de nombreuses propositions associées à la spiritualité qui peuvent parfois sembler très éloignées les unes des autres. Lors des sessions de philosophie et de yoga, différentes thématiques vous seront proposées pour mieux cerner le sens du mot « spiritualité ». L'objectif est de rendre plus lisible la carte du voyage intérieur.

- Quelles sont les grandes questions qui nous incitent à nous tourner vers une voie spirituelle ?
- Est-ce que la spiritualité implique l'irrationnel ?
- Quel est le rôle d'une tradition ?
- Faut-il avoir la foi ?
- Quels sont les éléments essentiels à considérer pour s'élever ?
- Comment le corps peut-il nous aider dans notre cheminement ?

### L'essentiel

---

- Cours de Yoga tibétain matin et soir.
- Cours de Philosophie matin et soir.
- Randonnée chaque jour pour découvrir le Vercors Sud.
- Accès au sauna tous les soirs.
- Cuisine savoureuse avec des produits locaux.



## JOURNÉE TYPE

---

7h00 : Yoga / 8h15 : Petit déjeuner / 9h15 : Philo / 10h30 départ randonnée / 16h00 Retour / 18h : YOGA et Philo / 20h Dîner

Nous partons sur une journée standard et nous nous adapterons au groupe et aux interventions pour rester proche et sensible à la dynamique du groupe et à l'énergie de chaque moment. Les départs de randonnée s'effectueront soit directement du gîte soit avec nos véhicules pour de court transferts.

Il vous sera demandé si vous le souhaitez dans l'esprit du "karma yoga : l'art de l'action désintéressée" de participer aux tâches en cuisine, ménagères et de préparer un repas ensemble. Cette pratique est basée sur le détachement des fruits de l'action et au service du bien commun.

## Jour 1

---

Arrivée prévue à 14h pour faire connaissance et découvrir le lieu. Nous en profiterons pour expliquer le déroulé du séjour, s'installer et mettre en route le sauna. Une séance de yoga est prévue en fin d'après-midi où vous pourrez rencontrer Sandy.

## Jour 2

---

Nous rentrons dans le rythme de la semaine avec un début de journée autour du yoga tibétain suivi après le petit déjeuner de la philosophie pour enfin partir en randonnée. Première randonnée au départ du centre, petite boucle sur des crêtes du Piégu. Une belle mise en jambe pour débiter cette semaine et partager ensemble. *Caractéristiques : D+ / D- 616m*

## Jour 3

---

Après notre début de journée en compagnie de Sandy, nous partirons à la découverte du sommet de Quigouret qui offre un 360° sur les sommets du Diois, le Glandasse, le Dévoluy et les 3 becs. Une jolie randonnée à travers les alpages et les crêtes. Au retour récupération au sauna avant le yoga et la philo.

*Caractéristiques : D+ / D- 920m / Court transfert de 20mn*

## Jour 4

---

Après s'être imprégné de yoga et de philosophie, nous irons à l'assaut de la vedette de la région : le Glandasse et ses remparts de roches blanches typiques du massif. C'est une langue qui se détache de la réserve des hauts plateaux du Vercors et qui abrite le pastoralisme ainsi que de nombreuses activités touristiques comme l'escalade. Entre vires, crêtes, col et Pas cette randonnée est surprenante, l'alpages est bucolique et d'une beauté inouïe, la sérénité est au rendez-vous. *Caractéristiques : D+ / D- 1150m / Court transfert de 20mn*



## Jour 5

---

Il est difficile d'être ici sans explorer la réserve des hauts plateaux du Vercors, nous irons aux bergeries privées de Tussac et explorons le jardin du Roi où bouquetins et vautours se côtoient. A cette période de l'année, les couleurs du printemps seront vivifiantes.

*Caractéristiques : Dénivelé : D+/D- 750m. Transfert de 40mn*

## Jour 6

---

Une journée plus reposante au départ du gîte. Nous visiterons les alentours de la montagne qui surplombe le village jusqu'au sommet Le Mayor et Serre Chatnuit où nous aurons un joli point de vue sur la vallée. Nous pourrions profiter du sauna, de la terrasse et d'un apéro autour des spécialités de vos régions que vous voudriez bien apporter.

*Caractéristiques : Dénivelé : D+/D- 400m*

## Jour 7

---

Une matinée consacrée à la clôture du sujet abordé avec Sandy, au cours de yoga habituel de 7h et d'un déjeuner préparé ensemble, nous aurons à peu près une heure de préparation. Nous prendrons la route après avoir mangé.

*Il est important de préciser que des modifications peuvent intervenir en fonction des facteurs humains, environnementaux et météorologiques rencontrés sur le terrain. Des décisions adéquates seront prises par les encadrants pour répondre au mieux à la sécurité du groupe et au bon déroulé du séjour.*

# Informations pratiques

**Dates : Du 15 au 21 mai 2023**

## Arrivée / Départ

---

Rendez-vous à 14h00 au gîte dans le Vercors Sud au pied du Glandasse à "Les Ferrières" près de Bouc. Départ prévu vers 14h le dernier jour.

## Prestations

---

Inclus :

- Pension complète avec pique-niques pour tous les midis.
- Séance de yoga et cours de philosophie par Sandy Hinzelin docteure en Philosophie et professeure de yoga.
- Randonnée avec une accompagnatrice en montagne diplômée d'état.
- Accès au sauna chaque soir.
- Tapis de yoga et bâtons de marche.

Exclus :

- Aller / retour pour venir au gîte
  - Assurances personnelles nécessaires
- 

**contact@umaylam.fr / +33 06 70 60 41 15**

EUURL au CAPITAL 2000€ / N° SIRET : 90108456600016 / RCP MMA : 107482250 / APE : 7911Z

IM 038210003 / TVA : FR9290 1084566



## Le lieu

---

**Le centre Aguila est un gîte** où se mêle avec un parfait accord confort, convivialité et nature. À l'origine de ce lieu on trouve l'ostéopathe, son propriétaire praticien et formateur dans de nombreux pays a découvert cette bâtisse en 2019 et a vu en ce lieu un endroit idéal pour la guérison, l'enseignement, la connexion à la nature. Un lieu isolé empreint de silence et d'harmonie, loin des conditionnements limitants.

## Matériel

---

**Pour le Yoga et la philo :** Tenue ample, serviette pour le tapis ou votre propre tapis de yoga et un coussin indispensable pour les exercices et la méditation. Si vous le souhaitez de quoi écrire et un thermos.

**Pour la randonnée :** Une tenue de sport pour l'extérieur. Un sac à dos de petite taille (30L) pour contenir de l'eau (2l), un coupe-vent (style Gore Tex), une polaire, doudoune, lunette, gants, crème solaire, ... Le pique-nique et une petite trousse à pharmacie personnelle. Des chaussures rodées avec bonne semelle pour la montagne et éventuellement vos bâtons.

## Niveaux

---

Le séjour est ouvert à tous. Aucun prérequis n'est nécessaire pour la philosophie qui se veut accessible et il en va de même pour le yoga. En ce qui concerne la randonnée, il faut aimer marcher, être habitué à un exercice physique régulier de plusieurs heures et à un terrain caillouteux.

## WhatsApp

---

Un groupe WhatsApp sera créé pour cet évènement afin de faciliter les échanges d'informations, favoriser le covoiturage et partager les photos du séjour.

## Assurance

---

Vous devez être convenablement assuré pour votre séjour dans vos déplacements, vos activités et en cas d'annulation et d'accident. Pour toute annulation de notre part vous serez remboursé intégralement. Pour toute annulation de votre part, nous procéderons comme indiqué dans nos conditions générales de ventes que vous pouvez consulter [ici](#).

## Modalité d'inscription

---

Les inscriptions se font uniquement sur le site internet [www.umaylam.fr](http://www.umaylam.fr). Nous restons à votre disposition pour toutes informations complémentaires par mail ou par téléphone.

Nous attirons votre attention sur le minimum de participant pour que le séjour soit confirmé et le nombre maximum de participant, toutes les informations sont sur la fiche du séjour [ici](#). Merci de consulter les conditions générales de ventes présentées sur le site ou directement en cliquant sur le lien [ici](#).