

Avec l'association « mules et une nuit » et Véronique Austruy



2 au 5 juillet 2019

Qi Gong, au cœur des alpages

4 jours / 3 nuits - du mardi au vendredi après midi

Au cœur des alpages, et au pied des majestueuses parois du Dévoluy, l'endroit est pour le moins propice à la balade et à la pratique du Qi Gong. Bénéficiant de la capacité de portage de nos copines aux grandes z'oreilles, les mules de bât, nous pouvons emmener dans notre itinérance, tout ce qui contribue à notre confort, de bipède, fragile et délicat, mais néanmoins amoureux des nuits magiques sous un ciel étoilé, en pleine montagne. C'est donc à un séjour de Qi Gong au cœur d'espaces magnifiques que nous vous invitons, mais aussi à enchaînement magique de journées en montagne... Les étapes seront de 2 à 5 heures de marche maxi. Nous oserons nos bivouacs en des lieux, exceptionnels et pleins de belles énergies.

Propositions pour le Qi Gong :

- Des pratiques simples, puissantes et faciles à réutiliser, pour se ressourcer et se régénérer profondément tout au long de cette itinérance et aussi par la suite, de retour dans la « vie quotidienne ».
- Véronique construira le contenu exact en fonction des personnes inscrites, des envies et besoins exprimés par chacun au moment de son inscription.
- Des pratiques facultatives à l'heure très matinale du lever du soleil seront aussi proposées.

L'itinéraire au jour le jour :

J1 Accueil au hameau de la Jarjatte, à Lus la Croix Haute (Drôme), pour 11h30.

Pique-nique tiré des sacs et partagé, l'occasion pour chacun de faire découvrir une recette particulière ou une gourmande surprise. Présentation du séjour et rangement des affaires de chacun dans les sacs muletier, prise de connaissance avec les mules et bâtage de celles-ci.

L'après-midi, une heure et demi de marche environ, pour rejoindre notre emplacement de bivouac, au pied d'une puissante cascade. Installation de notre campement, puis pratique de Qi-Gong. Repas.

1h30 à 2h de marche, 120 m. de dénivelé.

J2 Début de matinée consacrée à la pratique de Qi-Gong, puis petit déjeuner et rangement de notre bivouac. Montée en alpage (1 h 30 environ). Sortant de la forêt, dominant le vallon, nous rejoindrons par un sentier en balcon, un agréable emplacement pour notre pique-nique. L'espace, large et ouvert, nous invitera probablement au Qi Gong, avant de rejoindre le Col de la Croix, où nous poserons nos tentes, à proximité d'une bergerie.

2 à 3 h de marche, 350 m de dénivelé.

J3 Parcours en crête pour cette très belle journée dominant, versant nord, le Trièves tandis que la vue porte au loin, vers le sud, par-delà les Alpes de lumières... Au cœur de ces alpages, l'espace s'ouvre à l'infini, l'air nous enveloppe et nous pousse le long de la ligne sommitale. Puis le repli du terrain ouvre la porte au Vallon des Amayères au creux duquel nous nous glisserons, pour y nicher notre campement de la nuit.

4 à 5 h de marche, 350 m de dénivelé.

J4 Selon la demande, et les aspirations du groupe, selon la météo aussi, nous pourrions clore notre itinérance, soit par une petite marche d'une à deux heures sur les chemins ruraux, laissant un large temps à la pratique du Qi Gong, soit repartir vers les cimes et les espaces ouverts pour profiter de nouveau d'une belle randonnée.

1 à 2 h. de marche, dénivelé négatif uniquement
ou bien 4 heures de marche et 420 m. de dénivelé.

Le campement : Nous fournissons des tentes pour 2 personnes (tentes individuelles possibles), et de bons matelas à gonfler. Les repas sont pris sous la grande tente tipi, qui constitue le cœur de notre campement. Le matin, chacun peut émerger selon le rythme du soleil, ou celui de son sommeil, avant de nous retrouver pour démarrer la journée par un temps de pratique.

Difficulté : Ce parcours ne présente pas de difficultés particulières liée à la randonnée. Un goût, et un minimum d'expérience pour la marche sur sentier de montagne. Idem pour le Qi Gong, débutants ou expérimentés pourront y trouver du plaisir et de l'intérêt.

Le groupe : Il sera limité à 8 participants, et à partir de 5 inscrits nous assurerons le départ.

Encadrement : **Véronique Austruy**, enseignante de Qi Gong, diplômée FEQGAE, intervenante pour la formation des enseignants à l'IEQG.
Philippe Guyot - accompagnateur en montagne et muletier.

Matériel nécessaire :

- Nous fournissons à chacun 1 sac de voyage, style marin, dans lequel vous pourrez envelopper vos affaires de la semaine - Poids maximum par personne pour les affaires personnelles : 8 kg à faire transporter.
- Duvet de montagne
- Chaussures de marche + bonnes chaussettes, éviter de partir avec des chaussures neuves.
- Sandales, ou autre petites chaussures légères pour les soirées
- Vêtements confortables pour la marche ainsi que pour la pratique du Qi Gong - une tenue chaude pour les soirées.
- Gourde 1 litre au minimum
- Protection contre le soleil: chapeau, bob, lunettes, crèmes...
- Lampes électriques.
- Nécessaire de toilette adapté à des conditions de confort "rustique" - Des lingettes sont éventuellement appréciables - attention, nous bivouaquerons dans des zones naturelles sensibles, éviter les produits agressifs pour l'environnement. Un petite cuvette en toile peut-être aussi appréciable.
- Cape de pluie (ça peut quand même arriver !)
- Briquet, pour brûler le papier hygiénique, pour éviter les petits bouquets roses au bord du chemin !
- Pharmacie personnelle, entre autre protection des ampoules - L'accompagnateur dispose d'une pharmacie collective, pour tous les problèmes "sérieux". Mais d'aucun traitement dit "de confort".

Remarque concernant les problèmes de santé, et de pharmacie : Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous, d'avertir l'accompagnateur, avant le départ de tout problème médical (allergie, antécédent médical, réaction à certains médicaments etc...), et de prendre, si besoin est, les médicaments qui vous sont spécifiques.

Tarif : **450 €**
ou **380 €** pour les membres actifs de l'association "mules et une nuit".



Ce prix comprend :

- Tous les frais d'hébergement et de restauration durant le séjour, à l'exception des boissons.
- La prestation d'encadrement d'un accompagnateur en montagne
- La prestation d'accompagnement et d'enseignement de la pratique du Qi Gong
- Le transport des bagages par les mules, dans la limite des consignes de volume données

Il ne comprend pas :

- L'assurance annulation et l'assistance rapatriement.
- Supplément éventuel de 15 € pour une tente individuelle.

Renseignements complémentaires et inscription :

Contact muletier : Philippe Guyot La Jarjatte 26620 Lus la Croix haute 06 77 80 58 56

Contact Qi Gong : Véronique Austruy 06 16 87 20 04

Association "Mules et une nuit" : www.mulesetunenuit.org

Conditions de vente disponibles sur simple demande par mail, courrier ou téléphone ou sur le site internet Vercors Escapade :
<https://www.vercors-escapade.com/conditions-particulières-de-ventes/>

Conformément à la législation Française sur la vente des séjours en tout compris, les séjours muletiers, conçus au sein de l'association « Mules et une nuit » encadrés par Philippe Guyot (06 77 80 58 56) sont vendus par l'association loi 1901 **Vercors-Escapade**, bénéficiaire de l'agrément tourisme N° AG.026.08.0001 - Garantie financière : GROUPAMA Assurance-Crédit ; 5, rue du Centre - 93199 Noisy-Le-Grand Cedex
RCP: Mutuelles du Mans Assurances - Assurances Piquet-Gauthier, BP 27, 69921 Oullins Cédex