

Connection à la nature et à soi.

Au contact de la nature et des éléments, loger dans une cabane de "trappeur".

Pour pouvoir être attentif à ce que notre corps et notre esprit nous disent, il faut pouvoir se reconnecter à soi. Cette reconnexion est fondamentale pour (re)trouver un équilibre dans notre vie et maintenir notre capital santé.

C'est ce constat – déjà bien connu – qui nous a incités à créer des séjours de reconnexion qui vont aider les participants à (re)faire connaissance avec eux-mêmes grâce à une vie simple, sobre, rustique et grâce à la nature et à son « pouvoir » du lâcher prise.

Synthèse du programme proposé : 3 participants par session

Pour qui ?

- Pour vous tout(e) seul(e)
- Pour les couples ou la famille qui ont besoin de se retrouver
- Ou accompagné(e) de vos très bon(s) ami(e)s

Pour quels bénéfices ? ...C'est vous qui verrez ! :

- Pour se ressourcer, se déconnecter, un pas de coté.
- Pour l'aventure
- Pour faire le point avec soi-même
- Pour se reconnecter avec son esprit et son corps
- Pour aider à une transition vers autre chose
- Pour avoir les idées plus claires
- Pour rééquilibrer ses émotions
- Pour diminuer les stress et les tensions

Comment :

- En s'immergeant dans notre nature préservée.
(Le parc naturel de l'Aubrac, Ecogite Sarbonnel 10 ha, zone Natura 2000...)
- Dans un lieu à l'écart de la vie frénétique.
(Vie en mode "trappeur", dans une cabane, dans les bois.)
- En sortant de sa zone de confort
(Pas d'internet, Repas végétarien, Bains froids en torrent, bain nordique 40°C, marche pieds nus...)
- En entrant en résonance vibratoire avec la forêt mystérieuse, les ruisseaux impatients, la rocaïlle puissante et les autres participants.
(Méditation sauvage, Calins aux arbres majestueux, Observation des animaux et des

étoiles, randonnées , Chants improvisés, cercle de parole et d'écoute...)

- En se formant Plantes sauvages comestibles, sobriété heureuse, Poêle fusée, toilettes sèches, phyto-épuration, végétarisme..., ...par Thierry.)

L' Accompagnateur: (vidéo de mes aventures:

https://www.youtube.com/channel/UCmtdNirvxYC74vNmWrsPiwQ?view_as=subscriber

Thierry:" Je vais vivre avec vous cette aventure et après on sera frères. "



"J'ai acheté le lieu il y a 20 ans en ruine, pas de route, pas de toits des murs écroulés.... J'ai tout restauré moi même. Le gîte est ouvert depuis 9 ans et depuis 2018 les chambres et table d'hôtes. J'aime la montagne, le parapente, les bivouacs, j'écris, je chante...

j'aime l'engagement et repousser mes limites.

Mais j'aime surtout les gens, je les accueille comme ma famille.

Je suis un écolo-joyeux-pratiquant.

Je suis très heureux de vivre et travailler avec Annie dans ce paradis..!

A l'écart de la vie frénétique, nous jouissons de la quiétude du lieu et de la belle énergie des rencontres...

INFORMATIONS PRATIQUES

Le public :

Tout public à partir de 13 ans.

Personnes à mobilité réduite : l'accompagnement de personnes à mobilité réduite nécessite un matériel dont nous ne disposons pas à l'heure actuelle. Nous sommes au regret de ne pouvoir les accompagner.

Le lieu :

l'Ecogîte Sarbonnel (Altitude 950m) :Au centre du parc naturel de l'Aubrac, dans le périmètre Natura 2000.



C'est un lieu écologique dont la vocation est d'accueillir: pèlerins sur le chemin de Compostelle, randonneurs sur le tour de l'Aubrac ou vers St Guilhem... Touristes en quête de calme. Stages divers dédiés aux activités de ressourcement et de bien-être, et à la transmission de savoir-faire et de savoir-être. C'est le cadre idéal pour retrouver équilibre et sérénité.

La cabane de "trappeur": (vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=1Gr7Ad_iA4)



Annie, Thierry et Sherpa:

Nous aimons et vivons en harmonie avec la nature.

Notre électricité est 100% renouvelable, nous sommes autonome en eau, nos toilettes sèches, nos eaux sales sont traitées par phyto-épuration, notre jardin est bio...

Nous sommes végétariens, nous sommes humains..

Dans notre réserve naturelle de 10 hectares, nous cultivons l'art de vivre simplement et nous sommes très heureux..!

Adresse:

ECOLOGITE SARBONNEL

Thierry NOGUERO & Annie VALADIER

12470 St Chély d'Aubrac

05.65.44.81.89 07.85.19.46.40

Accès :

Par train :

Nous pouvons venir vous chercher à la gare de Aumont-Aubrac ou Rodez et vous y ramener en fin de séjour. Une participation de 30 € vous sera demandée pour l'aller-retour.

Par voiture : itinéraire

<https://gitesarbonnel.jimdofree.com/nous-trouver/>

Si vous êtes perdu, si vous ne trouvez pas, appelez-moi au 07.85.19.46.40

Les repas :

Ils sont pris en commun le matin, midi et le soir. Les menus sont de type végétarien.

Les légumes ou conserves sont issus de notre jardin, le reste est bio.

Nota : Il faudra nous signaler les éventuels régimes et/ou restrictions alimentaires !

Les pauses du matin et de l'après-midi comprennent une collation qui est comprise dans le prix du séjour.

Animaux de compagnie :

Nos amis les bêtes sont évidemment acceptés.

Les horaires (adaptables): 48 h

- Début le soir 18h (*)
- Fin le sur-lendemain 16h (**)(***)

(*) Possibilité d'arriver sur place la veille – supplément de 20 € (petit-déjeuner compris). **Heure maximale d'arrivée la veille du séjour (J-1) : 22h30.**

(**) Possibilité de rester dormir sur place le dernier soir – supplément de 20 € (petit-déjeuner compris).

(***) Possibilité de rester dormir tant que vous voulez, c'est notre métier.

Le tarif : Il est proposé à **150 €** par personne.

Le séjour comprend :

- L'encadrement
- les 2 nuits en Cabane de "Trappeur" (couchettes 1 places) (*)
- les 2 repas de midi
- les 2 repas du soir
- les 2 petits déjeuners, apéro, gouters et collations diverses...
- les balades accompagnées et commentées
- Le bain nordique 40°C

(*) Nous serons 4 maximum.

Nombre de participants : 2 minimum, 3 maximum .

Equipement à prévoir :

- Votre bonne humeur
- Chaussures de marche
- Vêtements confortables pour la marche (ce ne sera pas un défilé de mode !)
- Vêtements de pluie et chaud, bonnet (nous sommes en Aubrac, tout de même !)
- Gourde , lampe, maillot de bain, serviette bain
- un petit sac à dos
- Sac de couchage ou sac à rêves (il y a des couvertures dans la cabane)

Niveau :

Les balades ne présentent aucune difficultés techniques. Elles sont accessibles à tous le monde. Aucun niveau physique n'est requis si ce n'est être en mesure de se promener pendant 2 heures en terrain varié.

Les baignades en torrents sont fraîches, le coeur doit bien être accroché et le cerveau en mode off.

La vie en cabane de "trappeur" est rustique : Peu d'intimité, toilette au gant.

Dans un esprit ouvert et bienveillant, ce séjour est accessible à tous, aucune activité n'est obligatoire. La douche du gîte sera accessible pour les plus délicats. J'ai à coeur d'en faire ensemble un moment de partage, de sérénité, de joie et de ressourcement.

Réservations et informations:

Thierry

Je serais votre référent avant, pendant et après le séjour.

Vous pouvez m'appeler au 07 85 19 46 40 pour les réservations et pour toutes questions relatives à votre séjour.

Site: <https://gitesarbonnel.jimdofree.com/>

Email: gitesarbonnel@gmail.com