

SORTIES YAMABUSHIS

Hiver, du 11 au 15 février 2017 / Monts d'Ardèche

Printemps, du 4 au 8 mai 2017 / Corrèze et Monts d'Auvergne ou Sud Bretagne

Été, du 19 au 26 août 2017 / Monts d'Ardèche*

Automne, du 30 septembre au 2 octobre / Mont Saint Michel

* la sortie d'été est dédiée aux jeunes de 9 à 16 ans mais aussi aux adultes souhaitant accompagner les jeunes

Une sortie yamabushis c'est toujours une tentative d'émulation.
Faire prendre la mayonnaise ! Pour cela il faut

LES BONS INGRÉDIENTS

Une marche plus ou moins longue et toujours adaptée aux participants (l'exploit sportif n'est pas la finalité); un cadre naturel parsemé de lieux sanctuaires et protégés où le « monde sauvage » est encore présent; une activité d'entraide concrète; des moments pour dialoguer, méditer, contempler.

UNE BONNE ÉNERGIE ET LE JUSTE RYTHME

Chacun, en faisant face à ses propres fantômes (la fatigue, les bobos réels et imaginaires, les peurs, le trop froid ou le trop chaud, les supposées compétences ou incompétences, les goûts et les dégouts) pourra alors faire émerger les forces de courage, d'attention, d'entraide, de discernement, d'humour, de joie, de calme et de bonté.

MARCHER SUR LA VOIE, «DO»

Le monde sauvage extérieur fait reflet de son propre monde intérieur si souvent inexploré. Il s'agit de renouer avec un monde que nous avons oublié et dont nous n'avons plus les codes. Ces sorties sont des tentatives de reconnexion pour entendre et comprendre ce que ce monde nous dit sans prosélytisme ni pratiques ostentatoires, avec de l'humour, de la simplicité, de la bienveillance et de l'altruisme. La mayonnaise prend pour chacun quand il n'y a plus le besoin de porter des masques et qu'une certaine authenticité s'exprime. Parfois, souvent ? il faut déjà découvrir qu'il y avait des masques !

PROGRAMME

Sorties en Ardèche : L'Ecocentre de Laboule accroché au flanc des monts du Tanargue sera notre «camp de base» pour faciliter les nécessaires adaptations au climat et aux paysages sauvages. Sortie(s) à pied et à skis l'hiver, parcours jusqu'au Monteil de Jaujac chez Gilbert de l'autre côté de la montagne l'été, pratiques au dojo de l'écocentre hiver comme été.

Sortie en Corrèze et Auvergne : en Corrèze, descente sur la rivière Maronne, châteaux des Ruines de Merle et de Carbonnières, circuit des puys (puy de Sermus, puy du Bassin). En Auvergne, passage à Salers, camp de base au gîte d'Alta Terra à Lavigerie, ascension du Puy Mary et autres parcours selon la météo et le groupe.

Sortie au Mont Saint Michel : passage par les prés salés, tour du Mont Saint Michel, grande marée au Mont, passage à Cancale et à la Pointe du Grouin.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Un petit sac à dos contenant gourde, thermos, couteau suisse, briquet, allumettes, petit sac étanche, pansements, barres céréales, fruits, etc...

- Un sac pour vos affaires personnelles, un sac de couchage et des vêtements adaptés à la saison et aux lieux, une lampe de poche, lunettes de soleil, affaires de toilette, serviettes, une paire de chaussures de marche, une paire de tongs, un carnet et un stylo.

PARTICIPATION

230 euros

Voir la fiche d'inscription « stages et sorties » sur le site internet du dojo.

Le coût de la nourriture et des déplacements sera partagé entre tous les participants.

Le covoiturage est souhaité.