

# Narayana

## PROGRAMME / CONDITIONS & Tarifs

9, 10 et 11 juillet 2021

### Vendredi 9 juillet :

- **17h00 précise** : Vous avez rendez-vous avec Patrick, à ISOLA Village (*parking gratuit à la sortie du village sur la route de St Etienne de Tinée, à droite au 1<sup>er</sup> rond-point*): Pour garantir une bonne cohésion du groupe, je demande aux participants d'arriver à l'heure pour le début du stage.  
**Chaque participant doit arriver en tenue de randonnée avec sac à dos préparé**
  
- **17h00 à 18h00** :
  - Formalités administratives et financières diverses.
  - **Remise des téléphones portables à Patrick, l'organisateur : ils seront placés dans une enveloppe graft renforcée puis fermée en présence des participants avec signature sur la fermeture par l'un d'entre eux.**  
Les téléphones seront stockés en sécurité et sous la responsabilité de l'organisateur, pendant la durée du week-end.  
Les téléphones seront remis à la fin du week-end lors du retour au parking d'isola village.  
**Pendant le week-end, les participants seront joignables, en cas d'urgence uniquement, sur le téléphone portable de Patrick : 06 16 67 38 83. Numéro à communiquer à vos proches.**
  - Briefing sur la randonnée d'accès au site Narayana.
  - Remise d'un bâton de marche à chaque participant.
  
- **18h00 : Départ pour la randonnée d'accès au site Narayana et début de votre magnifique week-end « Vie sauvage et reconnexion »** : environ 30 mn  
La randonnée est courte avec un dénivelé assez important (environ 500m de dénivelé positif)  
Le rythme ne sera pas soutenu pour une douce entrée en matière...  
**Ce parcours « initiatique » aura pour objectif de vous permettre une connexion progressive avec la nature et avec vous-mêmes.**  
**Pendant la montée, Patrick en profitera pour vous prodiguer les premiers conseils de vie en milieu naturel et pour que votre reconnexion commence à opérer.**
  
- **18h30 : Arrivée à l'espace Narayana**
  - Dépose de vos affaires dans la salle de couchage
  - Visite de l'espace Narayana et explications pour la vie quotidienne
  - Installation et préparation de vos affaires pour la nuit
  
- **19h00 : Briefing et explications de la journée suivante : Trek & Bivouac** : Ce moment doit être l'occasion, pour chacun, de dialoguer et de poser toutes ses questions... Patrick assurera un coaching collectif pour vous aider à appréhender cette magnifique aventure de reconnexion à soi et à la nature, dans les meilleures conditions.  
En cas de besoin, Patrick vous offrira un coaching individuel.
  
- **20h : Dîner collectif en extérieur ou intérieur, en fonction de la météo** :  
Pendant tous les repas, Patrick vous prodiguera des conseils d'hygiène alimentaire indispensables pour une bonne santé et pour votre bien-être.
  
- **21h : Séance de méditation collective** : Environ 30 mn de méditation « pleine conscience »

- **22h : Toilette, puis dodo !**

### Samedi 10 juillet :

- **6h30** : Levé et hydratation
- **7h00** : Séance collective de réveil musculaire
- **7h30 : Séance collective de méditation** : 30 mn de méditation «gratitude»
- **8h00 : Petit déjeuner collectif et briefing avant le départ**
- **9h00 : Départ pour la randonnée : environ 4h avec dénivelé important (1000m de dénivelé positif) :**

Pour vivre une belle expérience de vie en osmose avec la nature, nous n'emportons que le strict nécessaire.

Le groupe de 9 personnes partira encadré par un guide de moyenne montagne diplômé et par Patrick.

Orientation, marche et franchissement

Pendant tout le trek, une attention particulière sera portée sur la connexion par l'observation attentive à la nature et à la récolte de nourriture pour les prochains repas.

- **13h00 : Installation du bivouac, après sélection topographique :**
  - Aménagement du camp
  - Formation et construction d'un abri pour la nuit, avec branches et feuillages  
*Un abri pour 3 personnes*
  - Formation et fabrication d'outils et ustensiles pour manger
  - Formation à faire du feu, avec la méthode de l'achat
  - Trouver et gérer l'eau pour la rendre potable
  - Recherche de plantes et insectes comestibles
  - Formation et élaboration de pièges
  - Préparation de la nourriture trouvée, pour le repas du soir, sur le feu
- **19h00 : Repas du soir autour du feu :**
  - Dialogue et échanges sur la journée passée
  - Questions / réponses
- **20h00 : Observation et intériorisation du crépuscule**
- **21h00 : Séance collective de méditation face au coucher de soleil et à la montagne**
- **21h30 : Observation des étoiles et écoute des bruits de la forêt**
- **22h : Fin de soirée autour du feu, puis dodo !**

### Dimanche 11 juillet

- **7h00** : Levé et hydratation
- **7h30** : Séance collective de réveil musculaire
- **8h00 : Séance collective de méditation en extérieur** : 30 mn de méditation «gratitude»
- **8h00 : Boisson chaude autour du feu**
- **9h00 : Démontage du campement et effacement de nos traces. Préparation des sacs à dos**
- **9h30 : Départ pour la descente de retour**
- **12h30 : Arrivée au camp de base et toilette**
- **13h00 : Déjeuner collectif en extérieur ou intérieur**
- **14h30 à 15h30 : Temps libre**
- **15h30 : débriefing et retour d'expérience collectif**
- **16h30 : Départ pour la descente pour Isola Village**
- **17h : Arrivée au Parking de Isola village** : Remise des téléphones aux participants par l'organisateur et au revoir collectif...

*La reconnexion à soi et à la nature est une magnifique aventure... pas toujours aisée...*

*Patrick sera toujours à votre écoute et près de vous pour que cette expérience rare soit une réussite...*

**TARIFS pour ce séjour du 9, 10 et 11 juillet : 320 euros par personne**

*Payable par virement bancaire à l'ordre de l'association NARAYANA : 20 jours avant minimum*