



L'Association Clés De Vie



De Angles sur l'Anglin à Montmorillon sur le chemin de St Jacques

Programme de la randonnée Du jeudi 25 mai AU 28 dimanche mai 2017

Jeudi 25 mai 2017 :

Angles sur l'Anglin à Mérigny : 12 kms - Midi : arrêt pique-nique **à prévoir**
Étape gîte à : Relais Paysan de Mérigny - dîner au gîte : préparation collective

Vendredi 26 mai :

Mérigny à Saint Savin : 12 kms
Midi : arrêt pique-nique **à prévoir individuellement**
Étape gîte à : Gîte du camping du moulin - dîner au gîte : préparation collective

Samedi 27 mai :

St Savin à Jouhet : 13 kms - Midi : arrêt pique-nique
Étape hébergement chez l'habitant - dîner au restaurant

Dimanche 28 mai :

Jouhet à Montmorillon : 12 kms - Midi : arrêt pique-nique
Après-midi : Pause musicale - Compte-rendu et partage du week-end
- 17 h 30 environ fin de la randonnée

« Tout au long des journées de marche, il sera proposé des séquences de chant collectif pour découvrir le répertoire médiéval lié à Saint Jacques.

Tous les apprentissages se feront par oralité, il n'y a donc aucun pré-requis pour profiter de cette activité, si ce n'est l'envie ! Les églises visitées le long du parcours seront des endroits privilégiés pour leurs résonances, mais des chants de « marche » et de « table » seront aussi proposés en fonction des envies du groupe. Un travail corporel et vocal très simple et abordable sera conduit chaque jour. »

Geoffroy DUDOUIT, chef de chœur

Organisation des journées :

- Le matin, avant le départ, on vous proposera un réveil du corps (étirements, respirations, assouplissements des articulations...), bien sûr facultatif.
- Le soir, avant le dîner en fonction du temps disponible une relaxation ou méditation vous sera également proposée.
- Tout au long du trajet, en dehors des pauses réservées au chant, nous prévoyons des temps de marche silencieuse et exercices de qi - gong.

Encadrement par personne formée en naturopathie, qi-gong et professionnel du chant.

En fonction des disponibilités des participants, nous envisageons une rencontre fin mars/début avril afin de faire connaissance et au besoin régler les détails d'organisation (dimanche 26 mars/2 avril ou 9 avril) autour d'un repas partagé.

Pour tout renseignement : Jacqueline : 06 85 60 26 37/ jacqueline.papet@club-internet.fr

Association Clés De Vie - 3 rue de la Jaille - 86000 POITIERS

Courriel : Clesdevie@outlook.fr – Site : www.cles-de-vie.jimdo.fr