

# Sortie Randonnée Méditative

« Redécouvrir notre contact: de nous-même à la Terre »

## Mardi 14 juillet + Bivouac 13 juillet

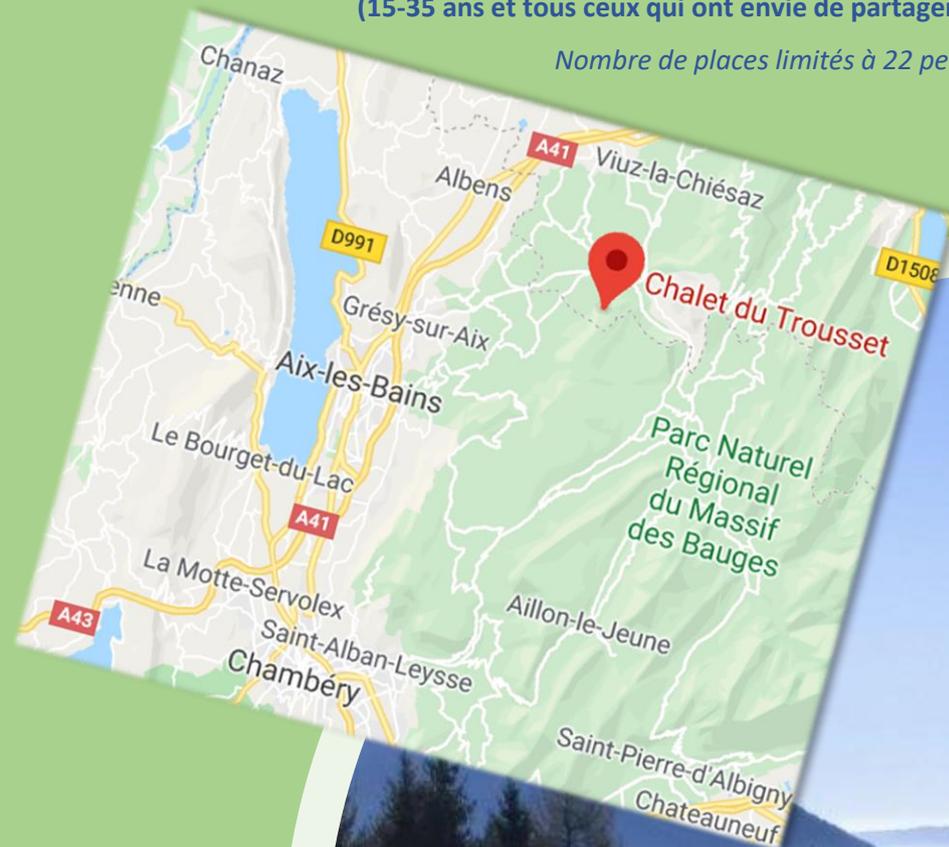
A Cusy

Wake-up & Tous âges

(15-35 ans et tous ceux qui ont envie de partager ce moment avec nous)

Nombre de places limités à 22 personnes

**Chalet du Trousset**  
(1109 m)





## Les Wake up de Grenoble et de Lyon

vous proposent des moments conviviaux de baignade, de marche en conscience, de partage avec comme thématique le contact avec soi, les autres et la nature. Nous serons rythmés par des moments de pleine présence en contact avec la Terre.

### **Programme Lundi 13 juillet (Facultatif)**

15:00 : Baignade [Plage de Chindrieux](#)

Soirée méditation et Bivouac: [Belvédère de la Chambotte](#)

### **Programme Mardi 14 juillet**

Réveil en mouvement

Matinée Randonnée méditative et contemplative

Après-midi Partage du Dharma et Randonnée conviviale

18:30 Fin de la journée

### Info Rando

Distance : 11 km

Dénivelé : 600 m

### Info pratiques

**Covoiturage** : à préciser dans le lien d'inscription

**Horaire de rdv**: 13 juillet à partir de 15:00 [Plage de chatillon, Chindrieux](#)

**Horaire de rdv**: 14 juillet 9:30 [Eglise de St-Offenge-en-dessous](#)

**Matériel** : Eau, assiette, couvert, gobelet/tasse, couverture/serviette, maillot de bain, Chaussures randonnées ou basket, manteau coupe-vent/ k-way, vêtements chauds pour le Bivouac, tente, matelas, sac de couchage, frontale

**Repas Végétarien** (sans alcool) : Prévoir dîner, petit-déjeuner, déjeuner. Prenez quelque chose à partager (salade, cake, quiche, gâteau, fromage, fruits, pain, fruits secs ...) ne vous chargez pas trop

### Contact

Jean-David (Wake up Grenoble): [jeandavid.boucher@gmail.com](mailto:jeandavid.boucher@gmail.com) 06 22 25 55 30

Robert, Eva, Angélique (Wake up Lyon): [wakeuplyon@gmail.com](mailto:wakeuplyon@gmail.com) 06.10.45.41.89

Inscription : [Cliquez ici pour faire votre inscription](#)