

# REVENIR À L'ESSENTIEL!

Vous éprouvez le besoin de faire une pause pour retrouver votre calme intérieur ? Vous avez besoin de vous évader de votre quotidien pour vous reconnecter à vous-même?

Offrez-vous une parenthèse pour profiter de nos programmes « Revenir à l'essentiel ! ». Alliant la randonnée pédestre et le développement personnel, ils vous proposent des aventures uniques, en France, dans des paysages naturels magnifiques.

Seul ou en groupe, de quelques heures à quelques jours, ces parcours sur-mesure sont conduits par des coachs professionnels séniors, thérapeutes certifiés ... amoureux de randonnées.



En itinérance sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle













# Les randonnées développement personnel :

# un grand pas vers la **sérénité** !

## Revenir à l'essentiel

Si tout le monde s'accorde à dire que partir, abandonner son confort quotidien, rencontrer de nouvelles personnes, découvrir de nouveaux lieux, est propice à l'approfondissement de la connaissance de soi, le voyage intérieur reste néanmoins un acte très personnel.

Ce voyage intérieur est probablement le plus beau de tous les voyages. C'est également le plus difficile à réaliser. Son but, quelles que soient les croyances et les traditions de celui qui l'entreprend, est bien l'introspection profonde afin de devenir un meilleur humain (et de trouver des vérités enfouies). Ce voyage intérieur, personnel, qui paradoxalement, ne nécessite aucun déplacement, est donc très éloigné d'un voyage classique, d'un déplacement physique. Or, d'expérience, nous savons que réunir ces 2 dimensions permet d'aller encore plus loin!

## La marche, un chemin vers soi

Ce premier mode de déplacement de l'humanité est pratiqué depuis que, pour explorer le monde, notre plus lointain ancêtre africain s'est érigé sur ses deux jambes. Aujourd'hui, la marche voit ses vertus physiques et psychiques confirmées par la science. Rares sont les activités aussi bénéfiques pour le corps que pour l'esprit.

De tous temps, les philosophes ont chanté les mérites de la flânerie contemplative. Selon la légende, Aristote donnait ses leçons aux élèves du lycée à Athènes tout en marchant. Face à nos existences à la fois hyper-actives et trop sédentaires, marcher est un remède simple ; il n'est pourtant rien d'autre que notre plus ancien moyen de transport. Les dernières découvertes scientifiques confortent ces idées. En effet, les sciences nous démontrent que la marche libère notre esprit, qu'elle le met en mouvement. Marcher, c'est prendre du temps, pour soi, se recentrer, se retrouver. Marcher dans la nature favorise la résolution de problèmes. C'est un excellent exercice, qui stimule l'intelligence. La randonnée combat l'anxiété, la dépression et de

nombreux autres problèmes. C'est donc tout logiquement qu'elle est maintenant prescrite par des médecins. Au-delà de l'activité de marcher, les bienfaits de la nature sur l'organisme sont aussi bien connus, ils agissent contre le stress, font diminuer la tension artérielle et renforcent le système immunitaire.

Nul besoin d'être philosophe ou scientifique pour constater que la randonnée dans la nature stimule le corps et nous reconnecte à une réalité trop souvent cantonnée à nos écrans.

## Tranquillité intérieure

Ce sport complet fait aussi un bien fou à notre cerveau. En effet, la marche prolongée a le pouvoir d'apaiser un esprit tourmenté et de ramener la conscience vers l'instant présent. Des chercheurs californiens ont démontré que marcher dans la nature fait baisser notre niveau d'anxiété ainsi que notre propension à ruminer.

« La nature a des effets sur la régulation des émotions et nous aide à nous sentir mieux » résume Gregory Bratman, l'auteur principal de l'étude.

Pour William Mackesy,

« une longue marche exigeante, loin de l'agitation, permet de refaire le calme en soi. La beauté des paysages peut aider, mais ce n'est pas l'essentiel. Un site porteur de sens, d'une aura sacrée, peut favoriser un état contemplatif - les chemins de pèlerinage par exemple. »

Jennyfer Pharr Davis, raconte avoir découvert la vraie tranquillité intérieure lors d'une marche solitaire :

« J'étais absolument seule, sans aucune pression à subir ni aucune réaction à produire. Ce fut d'abord étrange, dérangeant même, et puis rapidement, j'ai trouvé cela génial. »



Comment se déroule l une journée-type en randonnée ?

Nos programmes « Revenir à l'essentiel » existent pour vous aider à **prendre soin de votre corps et de votre esprit**! Nous savons que réunir ces 2 dimensions permet d'aller encore plus loin! Nos **parcours en étoile ou en itinérance**, en plaine et basse montagne, vous proposent des **aventures uniques** dans des **territoires naturels d'exception** aux **hébergements simples et confortables**. Ils nécessitent un minimum de condition physique, mais, sont accessibles à tous.



Au-delà des moments de restauration dans des conditions diverses et variées, **une journée-type se déroule toujours de la même façon** :

#### **MATIN**

### PENDANT LA RANDONNÉE

## **SOIRÉE**

Avant de partir marcher, la journée débute par un grand moment ludique d'introspection personnelle, collectif ou individuel, sur une thématique choisie.

Se déroule ensuite la randonnée à proprement parler. Moment au cours duquel certain.es vont marcher seul.e. D'autres vont avoir besoin de travailler sur eux, aidés éventuellement par Catherine ou Pascal. En fin d'après midi, au lieu d'hébergement, les randonneurs sont libres. Ils peuvent bénéficier, s'ils le souhaitent, au gréde leurs besoins, de séquences d'accompagnements individuels et confidentielles, ou collectives. Toutes ces prestations de développement personnel sont inclues dans le tarif. Un dîner collectif peut venir clôturer la journée lorsque possible.

## Différentes formules













Qui sont les accompagnateurs ?

Férus de randonnée et professionnels du développement personnel, Catherine et Pascal Lefeuvre, du cabinet Osmose Consultants, organisent et animent tous leurs programmes « Revenir à l'essentiel ! ». Ils sauront vous accompagner à votre rythme, dans une ambiance détendue et chaleureuse.

Créateurs dirigeants de Osmose Consultants - Entreprise à Mission - ils sont certifiés master coach professionnel par l'Institut de Coaching International de Genève et diplômés en thérapies brèves comportementales. Ils adhérent à la Fédération Française de Randonnée.







osmoseconsultants.fr/randonnees

