

# Les chemins de la reconnexion



## Prendre le temps pour soi, le temps d'un voyage intérieur

Osons nous éloigner du rythme accéléré de la vie quotidienne. Dans le mouvement de la marche, nous autoriser à ralentir, à recréer une intimité avec nous-même. Réapproprions le temps afin de savourer la vie, déguster l'expérience présente, la beauté de la nature est notre alliée. Plutôt que de passer trop vite à autre chose, il s'agit de se retirer de la course pour se nourrir en profondeur... Prendre de la hauteur afin de faire le point sur notre équilibre de vie, nos engagements, le sens du travail et de notre vie. Avec bienveillance et lucidité, reformuler des choix, des priorités, mettre notre santé à sa juste place, aller à l'essentiel.

# Qui sommes-nous?

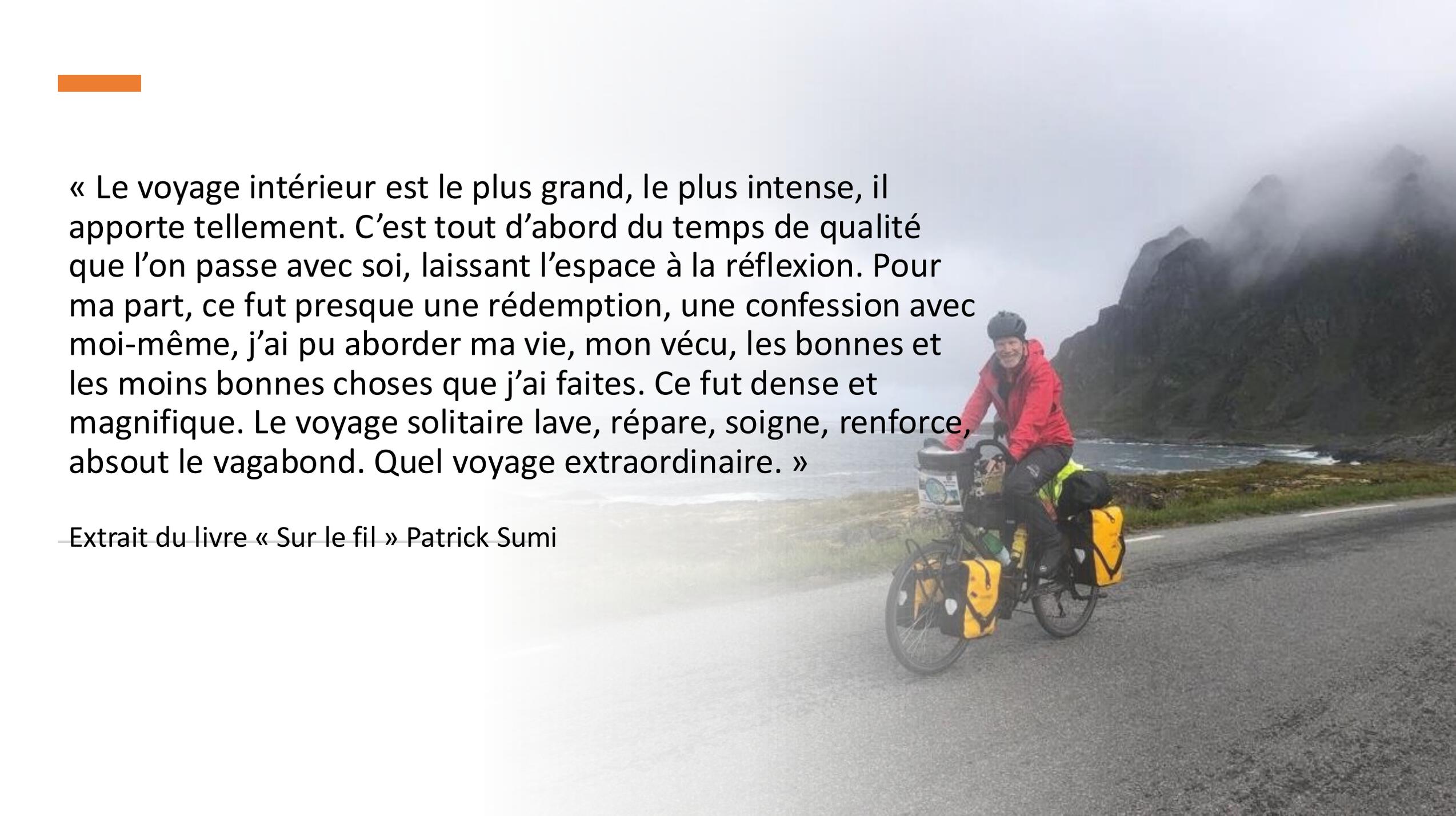


## Catherine Vasey

- Psychologue et gestalt-thérapeute, spécialiste du burn-out depuis 2000.
- Anime des séminaires de prévention du burn-out en entreprise, donne des conférences, traite les patients en burn-out et forme les professionnels de la santé sur le traitement du burnout.
- Autrice «Comment rester vivant au travail», «la boîte à outils de votre santé au travail», «burn-out : le détecter et le prévenir».
- Pratiquante d'arts martiaux

## Patrick Sumi

- Ancien cadre supérieur avec une carrière de plus >20 ans en multinationales.
- Manager d'expérience dans divers domaines exigeants avec de la gestion du stress
- Sportif accompli et aventurier (Lutry Cap-Nord à vélo)
- Aspirant (ASGM) accompagnateur en montagne et plus de 30 années d'expérience en montagne
- Auteur du livre « Sur le fil »
- Lui-même victime d'un épuisement professionnel

A cyclist wearing a red jacket and a black helmet is riding a bicycle on a paved road. The bicycle is equipped with yellow panniers on both sides and a front basket. The background features a dramatic landscape with dark, jagged mountains partially shrouded in mist or fog, and a body of water visible in the distance. The overall atmosphere is serene and adventurous.

« Le voyage intérieur est le plus grand, le plus intense, il apporte tellement. C'est tout d'abord du temps de qualité que l'on passe avec soi, laissant l'espace à la réflexion. Pour ma part, ce fut presque une rédemption, une confession avec moi-même, j'ai pu aborder ma vie, mon vécu, les bonnes et les moins bonnes choses que j'ai faites. Ce fut dense et magnifique. Le voyage solitaire lave, répare, soigne, renforce, absout le vagabond. Quel voyage extraordinaire. »

Extrait du livre « Sur le fil » Patrick Sumi



“J’apprends à quitter l’attitude de résistance et de combat face au réel. Je reviens à moi et je cultive la sensation d’être à la maison où que je sois.” Je peux alors agir sereinement.”

---

Au programme: marche, dépassement de soi, introspection, silences habités, partages libres et guidés, bienveillance et joie .

# Thème: s'offrir du temps pour recréer une disponibilité intérieure

---

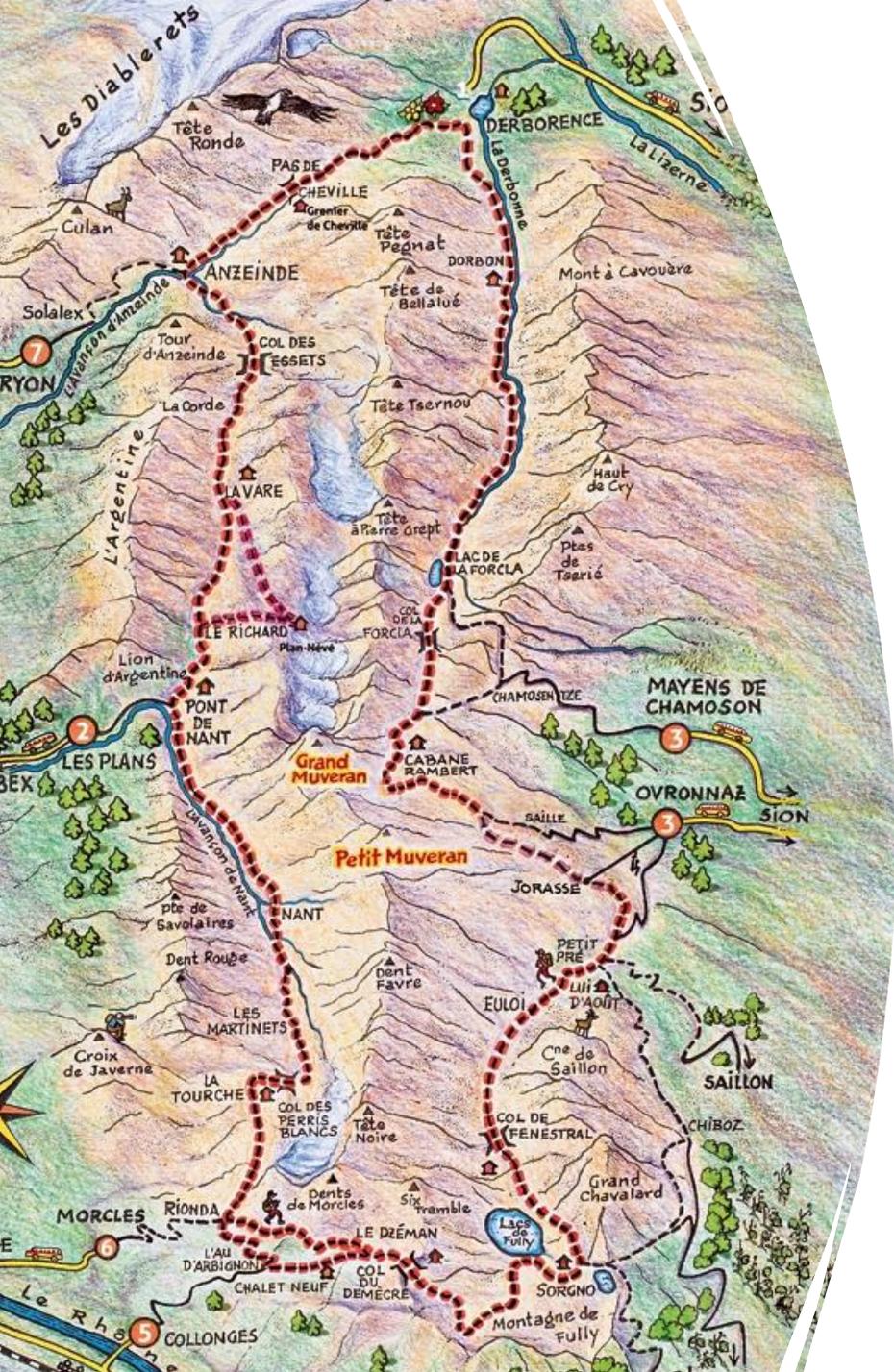
- Durant cette semaine, nous cheminerons à travers les alpes, les chemins nous amèneront de cabane en cabane.
- Nous vous guiderons afin de faire le bilan de votre équilibre de vie, de votre santé au travail, du sens et de vos valeurs.
- Vous recevrez des outils pour revenir à l'essentiel et prendre soin de vous.
- Vous ferez l'expérience du dépassement de soi et ses bienfaits.
- Vous partagerez la solidarité et le soutien d'un groupe bienveillant
- Vous créez des liens solides avec vos alliés
- Nous vivrons une expérience unique en montagne en toute sécurité



# Programme de la semaine et coûts

- Dates: Mi-aout, du dimanche 11 au vendredi 16 août 2024
- Départ: rendez-vous à 8h30 au Pont de Nant (tbd) co-voiturage ou transports publics recommandés
- Itinéraire: Le Tour des Muverans (itinéraire mythique)
- Hébergement: en cabane dans des dortoirs (pas de chambre individuelle)
- Hygiène et autres: Il y a rarement des douches dans les cabanes, dans ces lieux l'eau est un luxe. Mais parfois on y trouve fontaines ou rivières dans lesquelles il est possible de se rincer
- Nourriture et eau: les cabanes offrent la demi-pension (matin et soir), chacun doit prévoir son lunch de midi et ses snacks pour la journée, les cabanes peuvent préparer des sandwiches ou autres et vendent des snacks.
- Coûts pour les 6 jours: CHF 1'300.-pp (inclus: demi-pension, nuits, guide et accompagnement)

Itinéraire à confirmer



# Programme et itinéraire

du dimanche 11 au vendredi 16 août 2024

## Programme Randonnée:

- Jour 1      Rendez-vous à la gare de Bex à 8h00 (tbd)  
Départ de la Randonnée depuis les Plans sur Bex – montée à La Varre – Cabane Barraud (7,1 km et 844mD+ env. 3h30)
- Jour 2      Cabane Barraud – Derborance – Canane La Chaux (9,2 km et 638mD+ env. 3h20)
- Jour 3      Cabane La Chaux – Cabane Rambert (7,4 km et 876mD+ env. 4h)
- Jour 4      Cabane Rambert – Jorasse – Cabane Fenestral (9,4 km et 697mD+ env. 4h20)
- Jour 5      Cabane Fenestral – via col du Demècre – cabane La Tourche (10,8km 638mD+ env.4h00)
- Jour 6      Cabane La Tourche – Plans sur Bex (8,3 km et 71mD+/-/1176mD- env. 3h)

# Les places sont limitées, inscrivez-vous.

## Prérequis:

Être actif, avoir une activité physique modérée régulière, endurance. Il n'est pas nécessaire d'être un sportif aguerri.

Aimer la nature, les choses simples, le confort rustique d'une cabane de montagne.

Pouvoir porter un sac à dos avec l'ensemble de ses affaires pour la semaine (env. 8 à 9kg)

Avoir le matériel nécessaire (chaussures de marche, sac à dos, habits adaptés) possibilité de louer du matériel selon besoin.

## Niveau de difficulté de la marche:

Il n'est pas nécessaire d'être un sportif accompli pour faire cette randonnée, nous cheminerons sur des chemins pédestres de niveau de difficulté (T1 à T3) sans grandes difficultés. Les chemins peuvent être escarpés mais sans risques, pas de vide ou vertige, des montées et descentes parfois assez raides. Il s'agit de chemin qu'une famille peut emprunter sans risque.

Préparation/entraînement: afin de profiter pleinement de cette semaine, une préparation ou un entraînement préalable est idéal. Quelques heures de marche par semaine, ou des déplacements en vélo afin d'activer son corps. Le guide se tient à votre disposition pour vous informer en détail.

## Nombre d'heures de marche par jour:

Les durées de marche ne dépassent pas les 3h30 ou 4h00 par jour. Nous prendrons du temps pour apprécier ce que la nature nous offre, le calme, les paysages, la faune et la flore ainsi que nous reposer régulièrement en chemin.

**Vous souhaitez vivre cette semaine hors du temps, vous reconnecter avec vous-même et la nature?**

## Information et inscription via:

[Patsu70@gmail.com](mailto:Patsu70@gmail.com) (mettre en titre: Les chemins de la reconnexion) ou par téléphone auprès de Patrick Sumi 079/8083001 un document d'inscription vous sera ensuite envoyé.



**Patrick Sumi**

079/808 30 01 | [patricksumi.ch](http://patricksumi.ch)  
[patsu70@gmail.com](mailto:patsu70@gmail.com)

**Accompagnateur en montagne\* |**  
**| auteur | conférencier | aventurier**  
**| réalisateur de rêves |**

\*en formation