



Marcher...

Méditer...

Rencontrer...

Adelboden
(Marchgraben)

26 - 28 juin 2009

Marcher...

L'Engstligental est une magnifique vallée de l'Oberland bernois. Les paysages, l'eau, la nature invitent à la marche et à la méditation. Il est prévu des marches de 4 à 5 heures avec des dénivelés de 500 à 600 mètres, à un rythme tranquille.

Méditer... Rencontrer...

Marcher fertilise notre méditation, méditer transforme notre marche ! Se mettre en mouvement sur un chemin de montagne, se mettre en mouvement intérieurement ! Nous aurons des temps d'écoute et de partage. Nous nous laisserons interpeller par le chemin, la parole... et les autres.

Lieu

Le chalet du Marchgraben se trouve à Achseten (1350m), entre Frutigen et Adelboden. Chalet confortable (chambres individuelles) et "heimelig" typique de l'Oberland. Un plan d'accès sera envoyé aux participants.

Déroulement du week-end

Vendredi 26 juin : accueil dès 18h. Repas et soirée
Samedi 27 juin : marche. Soirée de détente méditative
Dimanche 28 juin : marche. Clôture vers 17h.

Encadré par

Jean-Claude Schwab : pasteur, formateur en supervision pastorale
Jane-Marie Nussbaumer : animatrice Wellness
Sabine Schmitt : infirmière et cuisinière

Prix : Entre 150.- et 190.- Chfrs selon les possibilités financières. Prendre le pique-nique pour la marche du samedi. Un acompte de 50.- frs est demandé lors de l'inscription; il sera gardé en cas de désistement moins de 15 jours avant le we.

Informations et inscription : jusqu'au 15 juin 2009

J.-M. Nussbaumer / Beaux-Arts 11 / 2000 Neuchâtel

jmnussbaumer@hotmail.com Tél. 078 611 13 51 ou 032 721 18 88