

# CHEMINER SIMPLE

Reconnexion à soi sur les  
Chemins de Saint-Jacques



# Ankrage

SE CONNAÎTRE POUR RÉUSSIR



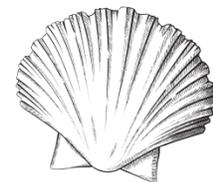
# Cheminer simple

Reconnexion à soi sur les  
Chemins de Saint-Jacques

 **1er week-end du 3 au 5 octobre 2025**  
**– Cycle des 4 saisons : Automne**

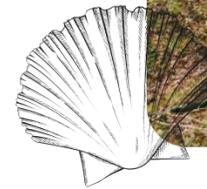
**Un week-end sera organisé à chaque saison.**

*"Cet automne, laissez tomber le superflu,  
offrez-vous une pause simple et essentielle  
sur le chemin, pour déposer, marcher, et  
vous recentrer."*



# Vous vous reconnaissez dans l'un de ces besoins ?

- Charge mentale qui explose
- Épuisement professionnel ou personnel
- Stress chronique
- Recherche de sens, envie de réorientation
- Besoin de ralentir
- Sortir du mental
- Besoin de déconnexion



## Vous repartirez avec :

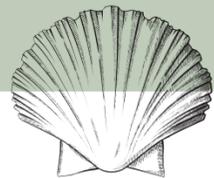
- ✓ Un mental allégé
- ✓ Un retour à l'essentiel
- ✓ Une vision plus claire
- ✓ Une sensation de calme
- ✓ Une reconnexion à vous-même



Le programme  
du week-end

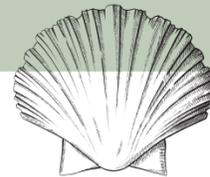
## **Vendredi 3 octobre** **– après-midi**

- Arrivée à Saint-Chély
- Cérémonie d'ouverture et intention du week-end
- Création de son bâton de pèlerin
- Repas
- Moment méditatif en nature



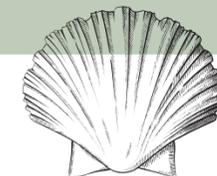
## **Samedi 4 octobre**

- Petit déjeuner
- Marche silencieuse vers Saint-Côme-d'Olt
- Pause déjeuner
- Suite de la marche
- Arrivée au couvent
- Explorations guidées : coaching, dessin, écriture, méditation...
- Repas
- Moment méditatif en nature



## **Dimanche 5 octobre**

- Petit déjeuner
- Explorations guidées : coaching, dessin, écriture, mouvement...
- Les petits pas pour la suite
- Repas
- Retour



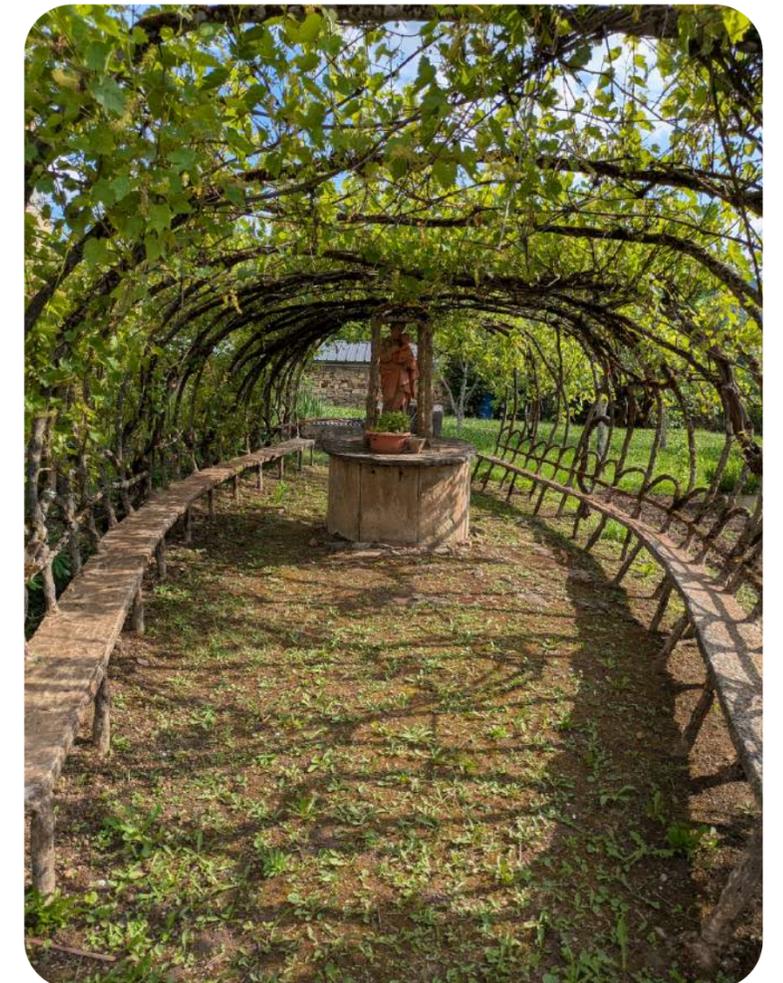
# Tarifs et infos pratiques

- 240 € pour les activités —————> Early bird : 200 € (jusqu'au 31 juillet 2025)
- Environ 50 € la demi-pension par nuit en dortoir (soit 100 à 115 € les deux nuits)
- 12 € pour la navette retour vers votre voiture



*En vous inscrivant au cycle complet des 4 saisons, vous bénéficiez d'une réduction sur les 3 week-ends suivants.*

Photos du couvent





# Foire aux questions

## **Est-ce accessible même sans expérience en coaching ?**

Oui, absolument. Aucune compétence préalable n'est requise. Les explorations proposées sont simples, bienveillantes et accessibles. Chacun participe à son rythme, selon ses envies.

## **Faut-il être sportif pour marcher ?**

Non. L'étape fait environ 16 km avec peu de dénivelé. Elle est accessible à toute personne en bonne santé. Nous vous inviterons à faire un sac léger pour marcher l'esprit libre.

## **Où dort-on ?**

Le vendredi soir dans un gîte convivial en dortoir.

Le samedi soir dans un ancien couvent, lieu paisible et inspirant, propice au recentrage.



## **Comment venir ?**

Un covoiturage depuis Toulouse sera organisé avec les autres participants. Vous pouvez aussi rejoindre le point de départ en voiture.

## **Comment sont organisés les repas ?**

Le séjour est en demi-pension (petits-déjeuners et repas du soir inclus).  
Les déjeuners seront achetés ensemble sous forme de pique-nique le matin même.

## **Y a-t-il un cadre religieux ?**

Non. Le week-end est laïque. Nous nous appuyons sur la symbolique du Chemin comme outil de transformation intérieure. Aucune pratique religieuse n'est imposée.





Ils en parlent...

***“Saint-Côme-d’Olt est classé ‘plus beaux villages de France’ et je comprends bien pourquoi ! À chaque coin de rue on découvre une nouvelle surprise...” – Justine***

***“C’est quasi plat sur le parcours... La montée s’amorce... dans une nature sauvage dense et verte, les fougères touffues s’élèvent... les châtaigniers, les hêtres... nous montrent le chemin.” – Didier***

***“Nous franchissons la rivière sur le ‘pont des pèlerins’... Il date du 13e siècle... un paysan... nous offre un robinet d’eau fraîche.” – Anne-Laure***

***“Le couvent de Malet, c’est un endroit qui repose le corps et l’âme !” – Patrice***

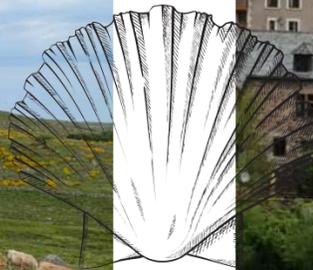
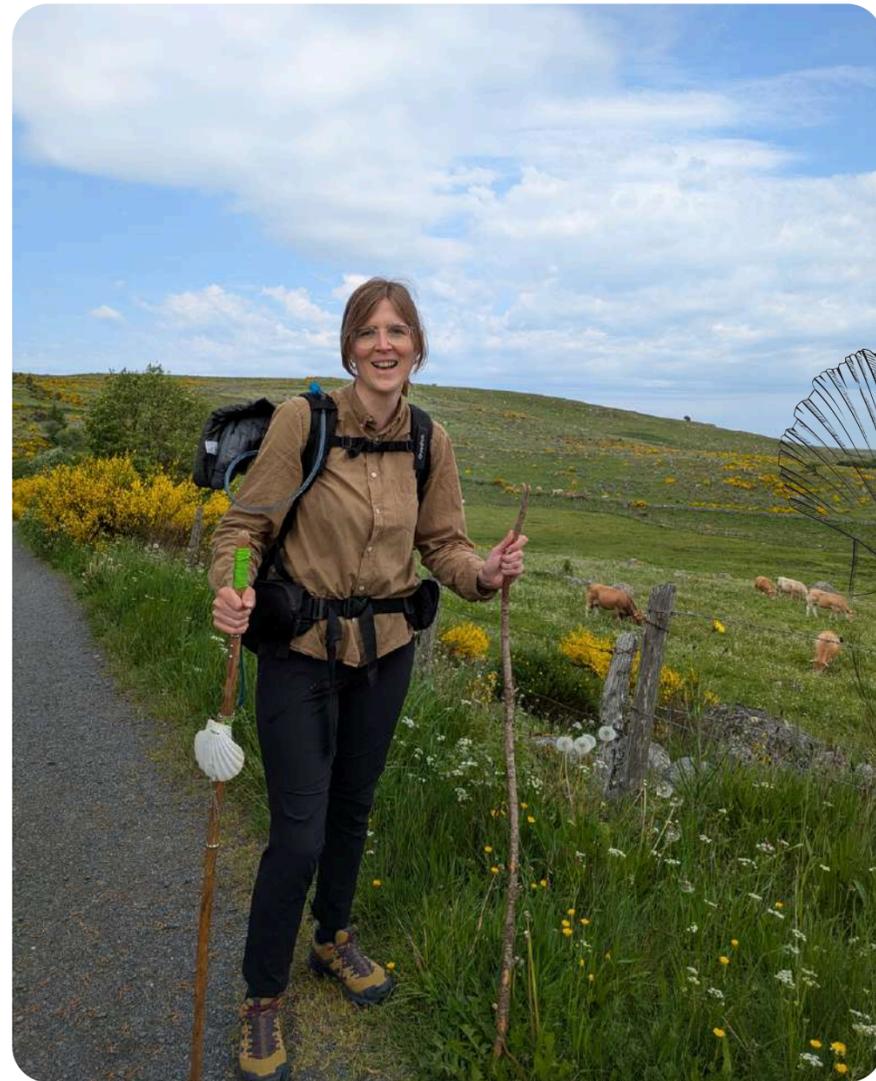
***“Classé parmi les Plus Beaux Villages de France... un village à l’allure exceptionnelle. Son plan circulaire, ses remparts, son église au clocher tors... une immersion dans l’Histoire.” – La Dépêche***

***“Quelles qu’en soient leurs raisons, ces pèlerins parcourent le Chemin de Saint-Jacques avec le même bonheur perceptible... on marche l’esprit léger, le cœur ouvert à la rencontre de l’autre.” – La Dépêche***

***“Sur la Via Podiensis... Saint-Côme-d’Olt est un jalon exemplaire... au cœur de la vallée du Lot... Une itinérance humaine creuse son sillon dans ce paysage.” – saint-jacques-aveyron.com***

# Vos accompagnantes – Coach professionnelles & pèlerines

**Suzanne**



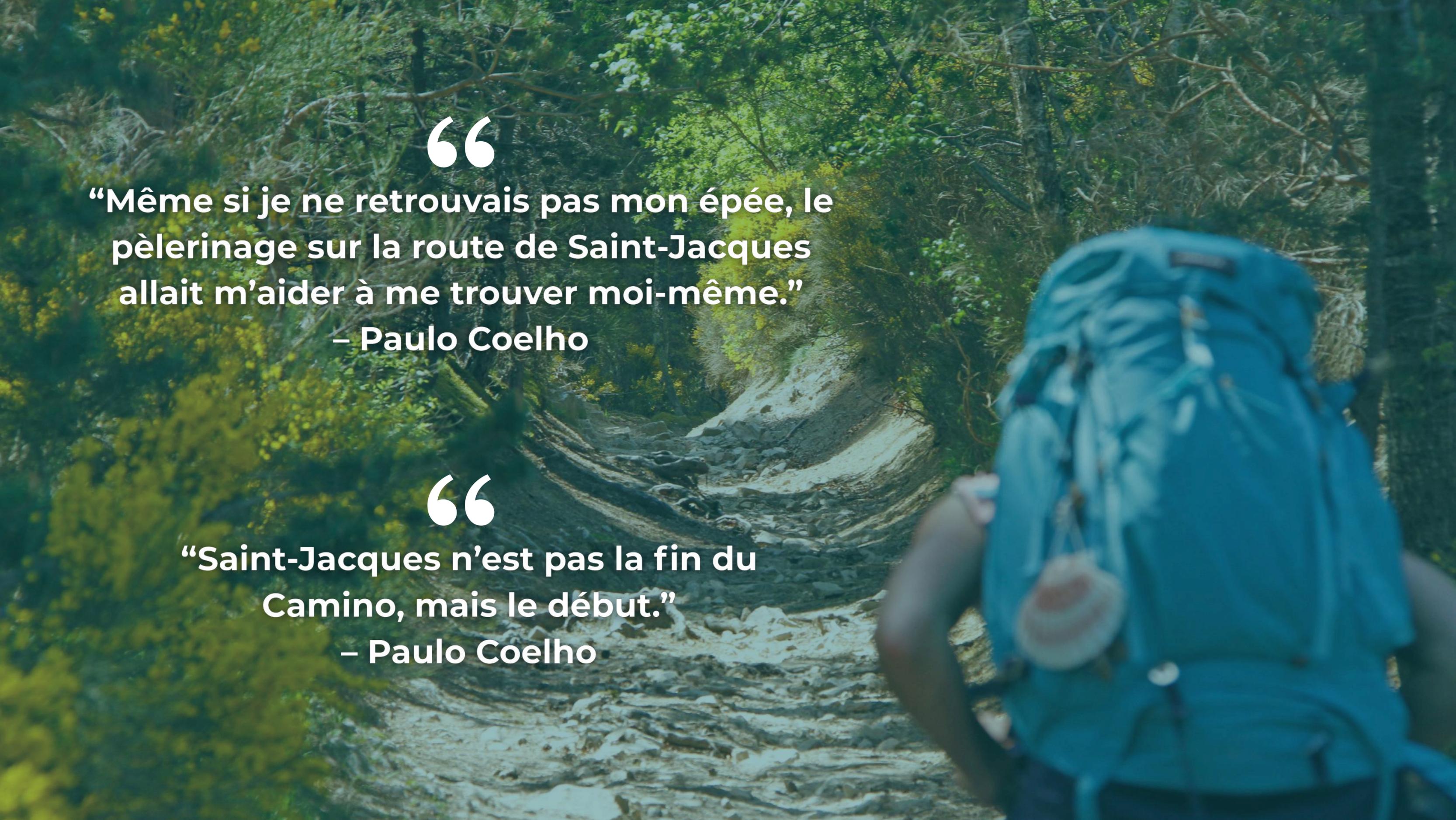
**Claire**



**Contactez-nous**

suzanne@ankrage.com  
0670506170

claire.ratier@gmail.com  
0744407673

A person is seen from behind, wearing a large, full blue backpack, hiking on a rocky and uneven trail. The trail is surrounded by dense green foliage and trees, with sunlight filtering through the canopy. The overall scene is a natural, outdoor setting.

“

“Même si je ne retrouvais pas mon épée, le pèlerinage sur la route de Saint-Jacques allait m’aider à me trouver moi-même.”

– Paulo Coelho

“

“Saint-Jacques n’est pas la fin du Camino, mais le début.”

– Paulo Coelho