



Rando Vercors - Hivernation - Justes Relations

activité	randonnée pédestre
thème	L'HIVERNATION ! C'est la stratégie que des espèces animales, végétales, mettent en place pour passer l'hiver. Les uns perdent leurs feuilles, les autres partent au sud, certains hibernent, d'autres encore trouvent des abris au chaud, au coin du feu. C'est le moment du coconing, des introspections, des réflexions, pour prendre soin de ce qui compte pour nous, pour prendre soin de ce qui est important pour nous, de la relation à soi, des relations aux autres, des JUSTES RELATIONS !
durée	journée
distance	environ 11 km
dénivelée positif / négatif	environ 400 m
difficulté	niveau 1 requis: avoir déjà pratiqué la randonnée sur ce type de distance et de dénivelée
lieu/heure de rdv	8h au point de rdv proche de Grenoble plus d'informations après inscription
tarif individuel	60 € par personne
non inclus	matériel et équipement (voir ci-dessous), pique-nique, eau
matériel / équipement à prévoir (non fourni)	chaussures de randonnée, chapeau, bonnet, gants, eau, lunettes solaires, crème solaire, vêtements chauds, vêtements de pluie, sac à dos, bâtons de randonnée si vous avez
consignes particulières	chacun amène son pique-nique, des aliments pour grignoter pour les pauses et de l'eau (au moins 1,5 litres)
comment s'inscrire ou pour les questions	contact 1: 06 72 85 82 37 ou montagnesentierserenite@gmail.com contact 2: 06 89 07 47 27 ou veronique.waumans@lumiere-de-vie.org prise en compte de l'inscription après règlement
conditions d'annulation	prévenir dès que possible en cas d'annulation remboursement du montant réglé sur présentation d'un certificat médical
possibilités de modification	la randonnée pourrait être modifiée voire annulée par l'accompagnatrice en fonction des conditions meteo, de l'état du terrain, des capacités physiques des participants

Randonnée confirmée à partir de 5 participants

