

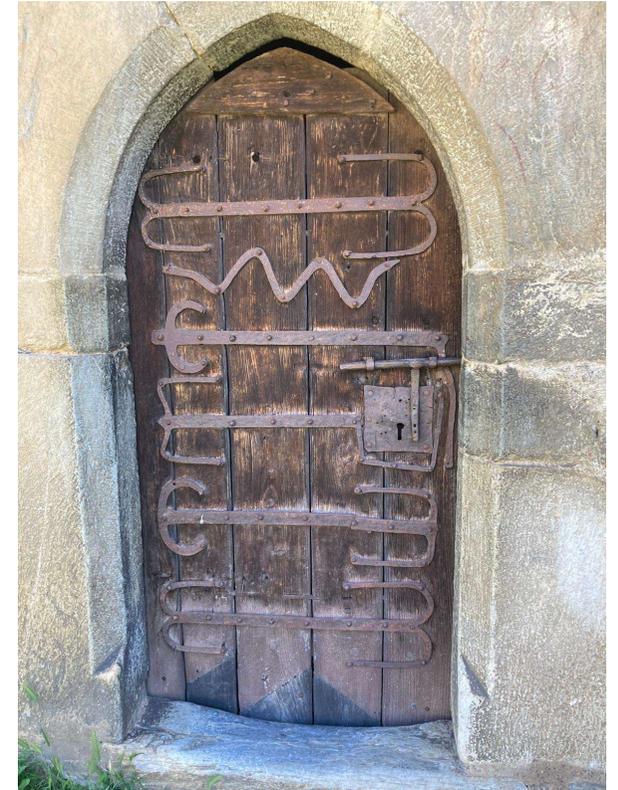
Week-end Rando et Yoga à St Aventin le 11 et 12 juin 2022



Arrivé le vendredi soir, le petit groupe yoga et rando de 7 Belles Âmes féminines : Kinou, Claire, Patricia, Sylvie, Anne, Monik et Pascale retrouvent le groupe de « botanique et aquarelle ».

1^{er} objectif : Le banc

Côté chalet, une grande Surprise nous attendait : des matelas neufs à déplastifier, ainsi que leurs oreillers...



Samedi matin, un Éveil énergétique sur le parvis de l'Eglise nous permet d'entreprendre notre journée. Rando : 2^{ème} objectif Benquet puis suivre la vallée jusqu'à Bourg d'Oueil ! Les fleurs, les visites des églises et les papotages nous ayant stoppées à chaque instant, nous avons déjeuné juste avant Cirès. Pique-nique gourmand au bord du torrent...

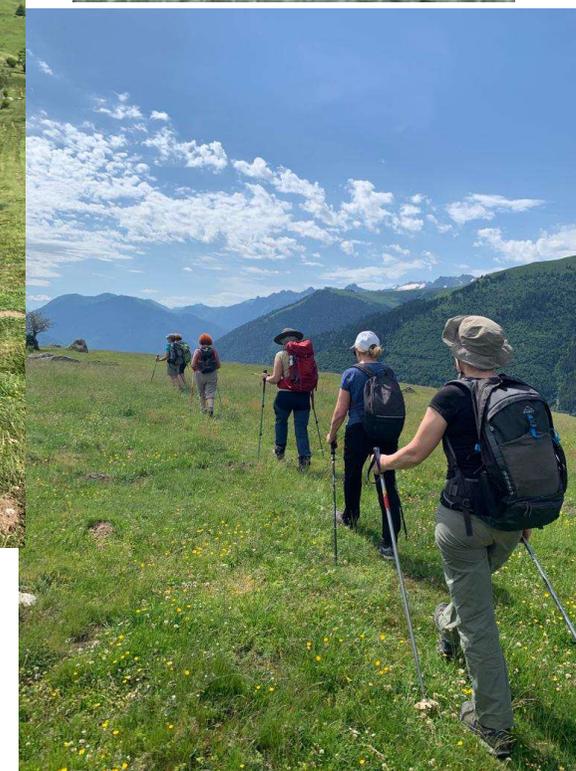


Nous croisons une bergère avec ses chèvres à l'aller puis la voyons au retour en train de faucher dans un près : acte écologique sans tracteur ?

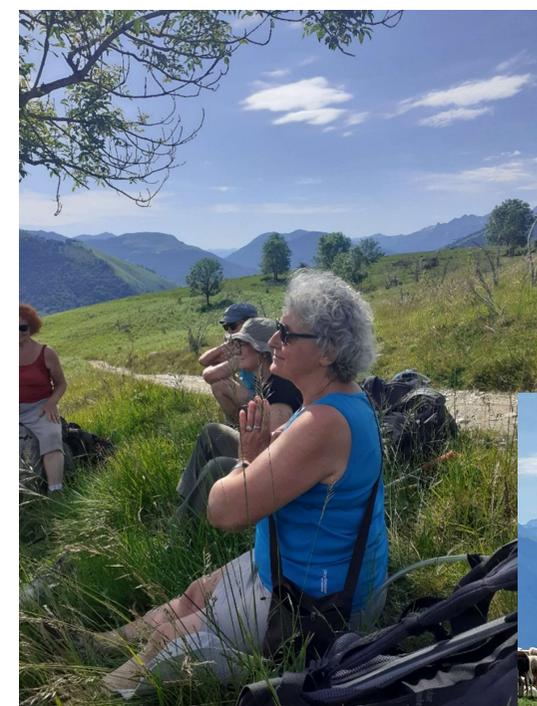


Fin d'après-midi : une séance de Yoga propose la détente nous permettant de plonger dans un profond sommeil... après un dîner où les fou-rires jaillissent de toutes parts !

Dimanche matin : 3^{ème} objectif les Cromlechs. Un patou veille très sérieusement au grain, il n'est pas question d'approcher les nombreuses brebis. Nous devons contourner le troupeau.



Au retour, nous sommes plusieurs à avoir été attaqués par les tics. Heureusement, de bonnes âmes ont pu manier la fameuse pince à tic de la pharmacie du chalet.



Une séance de Yoga l'après-midi, où se rajoutent deux pratiquants (Ghis et Daniel) , permet de nous quitter détendus et bien étirés pour aller voter en bonnes citoyennes ! Comme toujours, le chalet est source de magie ! Le bonheur est là, tout simplement, dans la convivialité et le partage.

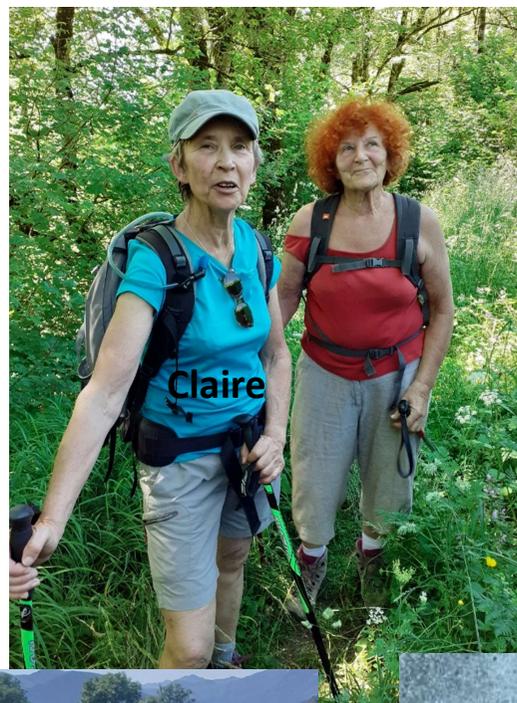




Sylvie



Patricia



Claire



Anne



Kinou



Pascale



Monik

Fin de WE Nous sommes zen !!!