



## RANDO-PSYCHO

### Les Préalpes vaudoises

### Du mardi 03 au 06 août 2021

La marche et la nature nous permettent de nous ressourcer.

Sac à dos, je vous propose 4 jours de marche itinérante, entre Gstaad et le Léman

Pas à pas, vous pourrez :

- Réfléchir, partager, vous taire, vous encourager, vous isoler selon vos besoins et celui du groupe
- Vous connecter à la nature, aux autres, à vos pensées, vos ressentis, vos émotions...
- Cheminer vers un but (cap à passer – décision à prendre – développement personnel – faire le vide – ne pas se prendre la tête...)

L'itinéraire empruntera des chemins de randonnée pédestres. Une bonne condition physique et un équipement de marche résistant aux intempéries sont nécessaires.

Un entretien est prévu à l'inscription pour évoquer les points suivants :

- Votre aptitude à la marche
- Compréhension et accord de l'activité, des modalités, du cadre.
- Vos besoins particuliers, votre but, vos questions.

Prix pour les 4 jours : 800,-- CHF (transports – hébergement – repas)\*

\*Ne sont pas compris : pique-nique du 1<sup>er</sup> jour - encas et dépenses personnelles.

De plus amples informations seront communiquées aux personnes intéressées.

**Des doutes, des questions, contactez-moi et parlons-en sans frais et sans engagement.**

**Facultatif : journée psycho-rando – jeudi 29 avril 2021 - samedi 8 mai 2021 à Genève**

**Objectif : découvrir - tester votre condition physique. Prix CHF 50,--**

**Plus d'info sur [www.christian-progin.ch](http://www.christian-progin.ch)**



## Mon profil

Christian Progin – Conseiller psychosocial SGfB – Diplôme fédéral

Site internet : [www.christian-progin.ch](http://www.christian-progin.ch)

Natel +41 76 349 89 54

Email : [christian.progin@outlook.com](mailto:christian.progin@outlook.com)

Adresse : Route du Mandement 249 – 1242 Satigny

Mes principales approches :

- L'analyse transactionnelle
- L'aide aux victimes (psychologie d'urgence)

**« Un homme est fait de choix et de circonstances. Personne n'a de pouvoir sur les circonstances mais chacun en a sur ses choix »** Eric Emmanuel Schmitt.

