



RANDO-PSYCHO

Les crêtes du Jura

Du mardi 22 au 25 juin 2021

La marche et la nature nous permettent de nous ressourcer.

Sac à dos, au départ de Genève, je vous propose 4 jours de marche itinérante, sur les crêtes du Jura.

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^{er} 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



Mon profil

Christian Progin – Conseiller psychosocial SGfB – Diplôme fédéral

Site internet : www.christian-progin.ch

Natel +41 76 349 89 54

Email : 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.

