



RANDONNEE

Les crêtes du Jura – De Thoiry à St-Cergue Du vendredi 21 au dimanche 23 juin 2024

2ème des 3 randonnées de cette année, elle est légèrement plus exigeante que la précédente.

Sac à dos, je vous propose 3 jours de marche itinérante de Thoiry à St-Cergue.

L'itinéraire empruntera des chemins de randonnée pédestres et de montagnes.

Jour 1 : 12 km / 980 mètres montée / 5h de marche

Jour 2 : 13 km / 1200 mètres montée / 5 h de marche*

Jour 3 : 18 Km / 920 mètres montée / 6h de marche

*Selon le niveau des participants, des variantes peuvent en diminuer la difficulté

Oublier un temps ses affaires et n'emporter que le strict nécessaire. Au rythme des pas, au fil du temps, on échappe aux contraintes, on se libère du carcan des habitudes.

Malgré ou grâce à l'effort, on (re)découvre des plaisirs simples : une gorgée d'eau – la beauté du paysage – une pensée claire – le confort du gîte – une bière – un repas – la convivialité.

C'est simple, basique, mais extrêmement efficace pour se reconnecter à soi, aux autres, à la nature.

Et si vous le souhaitez, je vous accompagnerai volontiers dans un cheminement plus personnel.

Prix pour les 3 jours : 500,-- CHF (transports – hébergement* en ½ pension à l'hôtel – accompagnement) *2 personnes par chambre.

N'hésitez pas à me contacter.

Christian Progin -



christian.progin@outlook.com –



+41 76 349 89 54

www.christian-progin.ch



« Dans chaque marche dans la nature, on reçoit beaucoup plus que l'on ne cherche. » – John Muir .