



Marche thérapeutique sur le chemin de Compostelle



« Le chemin vers soi, ensemble »

L'EXPÉRIENCE

Marcher quelques jours sur une partie du Chemin de Compostelle accompagné d'une praticienne en thérapie Gestalt.

- ★ Nous allons faire une randonnée sur plusieurs jours, coupés de notre environnement quotidien.
Le rythme de la marche favorise la réflexion et l'introspection
- ★ Le chemin de Compostelle peut être vécu comme une démarche spirituelle, religieuse, ou simplement un voyage de redécouverte de soi
- ★ Lors de ce séjour, chaque marcheur aura l'occasion de réaliser des temps thérapeutiques en groupes et individuels avec la praticienne.

Ce séjour permet de :

Faire un pas de côté dans sa vie.

Créer des liens profonds dans la bienveillance du Chemin.

S'ouvrir à la transformation intérieure.

Mon accompagnement n'a pas de portée religieuse. Il s'inscrit dans une approche thérapeutique fondée sur des pratiques telles que la Gestalt-thérapie ou d'autres approches humanistes, visant à favoriser un travail de transformation personnelle et d'introspection.

UNE JOURNÉE SUR LE CHEMIN

On se lève, on petit-déjeune, puis on se retrouve pour un petit temps commun, un moment simple pour poser l'intention de la journée.

Parfois, le chemin se fait seul, en silence, en tête-à-tête avec soi-même.
D'autres fois, il se partage...

À la moitié de l'étape , on se retrouve pour une pause commune, se déposer, se ressourcer. Chacun avance à son rythme. Le chemin est bien balisé, la marche s'adapte à chacun.

Chaque jour, un temps de partage de groupe sera proposé.
Un espace d'écoute, d'authenticité, où chacun peut déposer ce qui est là.

Les repas sont aussi des temps de lien, partagés avec les autres pèlerins des gîtes — l'occasion de belles rencontres humaines.

Une fois pendant le séjour, je vous propose un accompagnement individuel sur le chemin. Un temps d'écoute thérapeutique, pour aller un peu plus loin avec soi-même, en toute sécurité.

L'hébergement se fait en chambre partagée, parfois simple ou rustique. Cela fait aussi partie du chemin : apprendre à composer avec ce qui est, dans l'authenticité.

POURQUOI ACCOMPAGNÉ ?

Pour marcher dans un cadre rassurant, soutenant et respectueux.

Je suis là pour faciliter les échanges, tenir un espace de parole bienveillant, poser un cadre juste, et offrir des temps de retour à soi.

CONCRÈTEMENT

J'organise : l'itinéraire, les gîtes d'étape, les temps de partage

Nous créons ensemble : un espace bienveillant, une connexion humaine profonde



POUR QUI ?

Ce chemin est pour vous si :

Vous sentez qu'il est temps de faire le point

Vous avez besoin de vous recentrer, retrouver du sens

Vous êtes prêt(e) à vivre une expérience transformatrice

Vous êtes capable de marcher environ 15km par jour

QUI SUIS JE?



Je suis Karine Noguellou, professeure des écoles depuis plus de 25 ans, aujourd'hui je suis praticienne en Gestalt thérapie. Mon parcours personnel et ma formation de 5 ans à l'école humaniste de Gestalt m'ont conduite à cette approche humaniste, qui m'a profondément transformée. La Gestalt-thérapie m'a aidée à me reconnecter à moi-même. Forte de cette expérience, je propose désormais un accompagnement authentique et bienveillant à celles et ceux en quête de sens et de transformation personnelle.



Deux séjours disponibles : Départ du Puy-en-Velay

- **Séjour 1 : Du lundi 8 septembre au vendredi 12 septembre (3 jours de marche, 4 nuits) du Puy en Velay à Sauges**

Tarif : environ **520** euros (suivant le nombre de participants) (hébergement, transport des bagages, travail thérapeutique, défraiement du thérapeute)

- **Séjour 2 : Du lundi 6 octobre au lundi 13 octobre (6 jours de marche, 7 nuits)
du Puy en Velay à Aumont aubrac**

Tarif : environ **740** euros (suivant le nombre de participants)

Itinéraire : De Aumont-Aubrac, avec retour possible sur le Puy-en-Velay via la malle postale, ou départ pour Clermont-Ferrand en bus (compter 2h de bus et 3h30 pour rejoindre Paris)

Ce qui est compris dans le prix des séjours :

- L'hébergement en demi-pension
- Le transport des bagages
- Une séance thérapeutique individuelle en marchant
- Un groupe de parole quotidien



Reste à votre charge :

- Le voyage aller et retour à partir de votre domicile jusqu'au Puy-en-Velay
- Le retour en car de la dernière étape à la gare du Puy-en-Velay (séjour 1) ou de Clermont ferrant (séjour 2).
- Le pique-nique du midi

Arrivée :

Il est préférable d'arriver **la veille** avant **15h** de l'après-midi pour avoir le temps de visiter le Puy-en-Velay et découvrir la ville ainsi que le groupe.

Départ : Le retour à domicile se fera **le lendemain** du dernier jour de marche.



*Un chemin vers soi commence par un premier pas
Kardiâmes, le chemin vers soi ...*

En savoir plus sur mes accompagnements:

<https://kardiames.fr>

Pour plus d'informations, contactez-moi au : 07.59.65.65.52