




Saint Jacques de Compostelle

Une marche initiatique

Départ au Puy-en-Velay du 29 mai au 12 juin à Conques

Et si tu t'offrais une parenthèse hors du temps ?

Au départ du Puy-en-Velay, départ mythique du chemin de Saint-Jacques en France, nous t'invitons à vivre un voyage autant tourné vers toi que vers le monde.

Une marche de la durée de ton choix, un petit groupe de 8 personnes maximum, tous âges confondus. Ici, on ne marche pas pour performer, mais pour ressentir, respirer, déposer et se retrouver. Chaque journée alterne marche consciente (entre 12 et 20 km), temps d'intégration, rituels de connexion au corps, cercles de parole et espaces d'introspection guidée... un temps juste pour toi, comme une promesse de voyager pour toi, en déposant au fur à et mesure du voyage ce qui t'encombre au quotidien. Ici, le chemin devient comme un miroir et chaque pas éclaire un peu plus l'intérieur.

Nous t'offrons durant ce séjour un cadre sécurisé, doux et soutenant :

- Gîtes en demi-pension
- Auberges de jeunesses avec repas préparés avec amour par nous-même
- Rythme respectueux du groupe
- Accompagnement continu

Nous portons même les sacs à dos dans une voiture pour que ton confort prime et que la marche puisse se faire vraiment en conscience.

<u>L'esprit du voyage</u>

Ce séjour est une invitation à :

- Ralentir profondément
- Renouer avec ton corps
- Ecouter ce qui murmure en toi
- Traverser tes paysages intérieurs
- Tisser des liens vrais entre humains
- Repartir plus aligné.e plus ancré.e, plus vivant.e

... Une véritable expérience d'introspection
en mouvement.



Vos accompagnantes

Nous sommes honorée de guider cette marche à vos côtés. Nous sommes amies, très complémentaires, et réunies par une même vision : offrir aux femmes un espace de transformation à la fois solide, sensible et incarné.

Nous serons présentes tout au long du parcours, à chaque étape, pour assurer la cohésion du groupe, le cadre sécurisant, le rythme, ainsi que l'animation des rituels, cercles et temps de connexion.

On ne vous montre pas le chemin, on le parcoure avec vous ♥



Amandine (Ce que l'âme en dit)

Coucou, moi c'est Amandine et je suis honorée de t'accompagner sur ce chemin vers toi.

En pleine quête de soi, le voyage m'est apparu comme une évidence... Alors je suis partie, en Amérique du Sud beaucoup, mais aussi en Europe et en Asie. Je trouve que les rencontres que l'on y fait, qu'elles soient avec les autres ou avec des parts de nous même, n'ont pas la même saveur que dans notre quotidien. J'ai à coeur d'accompagner les personnes vers une reconnexion profonde à leur être intérieur et à la comprehension de leurs émotions. Et pour ce faire je passe par une connexion entre le corps et l'esprit.

Marcher sur le Chemin de Saint Jacques de Compostelle peut en etre une première étape dans laquelle j'ai hâte de t'accompagner et de vivre également pour moi.

Lenaya (Les Amis de Gaïa)

Coucou, moi c'est Lenaya ! Passionnée par les animaux, j'ai fondé le refuge Gaïa & Co il y a 6 ans, en Bretagne, où je vis actuellement. Mon quotidien est rythmé par le bien être animal depuis l'enfance, et je me suis donc formée à la communication animale et aux soins énergétiques.

Depuis quelques années, j'ai aussi à coeur d'accompagner les humains sur leur chemin à travers des stages de bien être et des rituels. Ou même à travers des moments de connexion à mes animaux.

Passionnée depuis toujours (littéralement, j'ai déménagé en Nouvelle Calédonie à 6 mois, avant de faire un tour du monde avec mes parents à 4 ans) par le voyage, j'ai à coeur de lier mes savoirs-faire pour t'accompagner au mieux sur ce chemin initiatique, physiquement, mais aussi vers toi même. Baroudeuse dans l'âme, j'ai voyagé à travers le monde dans des sanctuaires pour primates, j'ai habité un an en Nouvelle Zélande... j'adore partir à l'aventure, vers des paysages inconnus, mais aussi à la rencontre de moi même.







Le parcours : 3 options différentes

Mes premiers pas du 29/05 au 04/06



Jour 1 – Samedi 29/05

Rendez-vous au Puy-en-Velay
Repas du midi et/ou du soir libres (à la charge de la participante)
Cercle d'ouverture – rituel d'accueil et intention pour la semaine

Jour 2 – Dimanche 30/05

Messe de bénédiction des pèlerins
Le Puy → Montbonnet
≈ 17 km – 4 à 5 h de marche

Jour 3 – Lundi 31/05

Montbonnet → Monistrol-d'Allier
≈ 15 km – 3 à 4 h

Jour 4 – Mardi 01/06

Monistrol-d'Allier → Saugues
≈ 12 km – 3 h

Jour 5 – Mercredi 02/06

Saugues → Le sauvage
≈ 19 km – 4 à 5 h

Jour 6 – Jeudi 03/06

Le sauvage → Saint-Alban
≈ 12 km – 3 h

Jour 7 – Vendredi 04/06

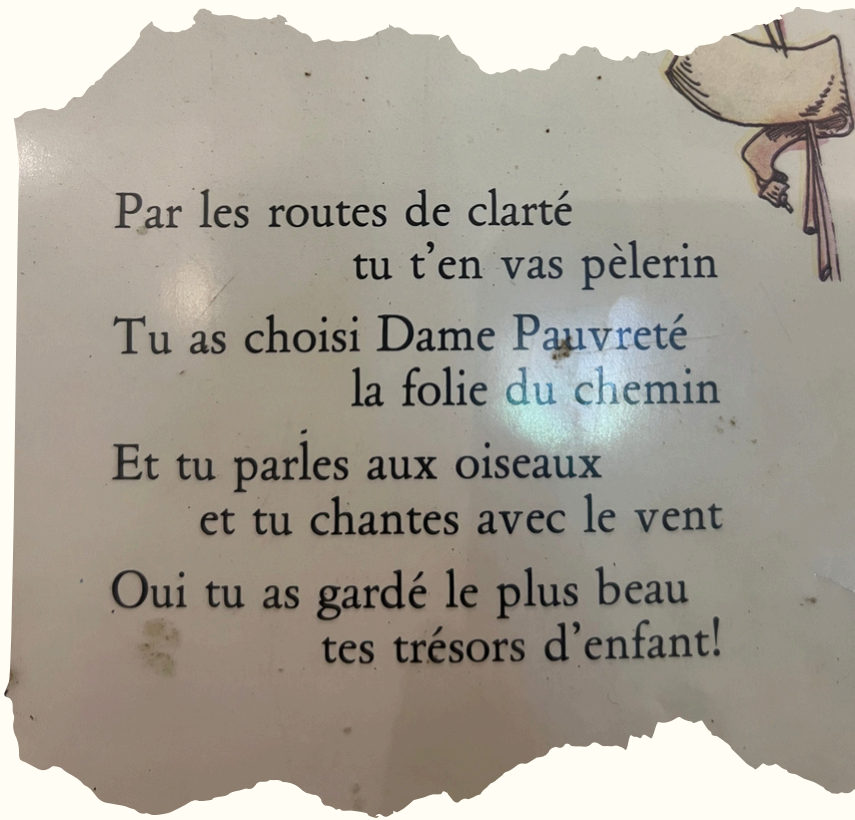
Retour au Puy-en-Velay

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui ont envie de découvrir le chemin en douceur, se rendre compte de leurs capacités avant d'aller plus loin. Si tu as peur des grandes distances, si tu n'as jamais marché plusieurs jours d'affilé, "Mes premiers pas" est fait pour toi.

Ce que tu emportes avec toi au retour de cette étape

- Un reconnexion profonde à ton corps
- Un esprit clarifié
- Une énergie renouvelée
- Des liens puissants
- Et une confiance en toi et ton corps



Mes pas en confiance du 03/06 au 12/06

- **Jour 1 – Jeudi 03/06**

Rendez-vous à Saint-Alban-Sur-Limagnole
On se retrouve en fin de journée pour un premier repas ensemble
Cercle d'ouverture – intention pour la semaine

- **Jour 2 – Vendredi 04/06**

Rituels d'ouverture pour ton premier jour de marche
Saint-Alban → Aumont-Aubrac
≈ 15 km – 4 à 5h de marche





- **Jour 3 – Samedi 05/06**

Aumont-Aubrac → Malbouzon
≈ 15 km – 4 à 5h

- **Jour 4 – Dimanche 06/06**

Malbouzon → Nasbinals
≈ 13 km – 3 à 4h

- **Jour 5 – Lundi 07/06**

Nasbinals → Saint-Chely d'Aubrac
≈ 17 km – 4 à 5h

- **Jour 6 – Mardi 08/06**

Saint-Chely d'Aubrac → Saint-Côme d'Olt
≈ 16 km – 4 à 5h

- **Jour 7 – Mercredi 09/06**

Saint-Côme d'ola → Estaing
≈ 14km – 3 à 4h

- **Jour 8 – Jeudi 10/06**

Estaing → Espeyrac
≈ 20km 5 à 6h

- **Jour 9 – Vendredi 11/06**

Espeyrac → Conques-en-Rouergue
≈ 19km – 4 à 5h

- **Jour 10 – Samedi 12/06**

Départ de Conques vers le Puy en Velay en bus, soit possibilité de déposer à une gare proche selon la disponibilité à demander au moment de l'inscription.

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui ressentent l'appel du chemin. Celles et ceux en transition, en questionnement, en fatigue ou simplement en quête de sens.
Aucune expérience préalable n'est requise. Il est simplement nécessaire de pouvoir marcher plusieurs heures par jour et d'avoir l'élan d'aller à sa propre rencontre.

Ce que tu emportes avec toi au retour du chemin

- Un reconnexion profonde à ton corps
- Un esprit clarifié
- Une énergie renouvelée
- Des liens puissants
- Et une transformation subtile mais durable





Mon challenge du 29/05 au 12/06

Tu sens que tu es capable de marcher 13 jours d'affilé ? L'envie de te vider la tête sur un longue période t'appelle fortement ?

Alors "Mon Challenge" est fait pour toi ! Part avec nous du Puy en Velay et suit les deux parcours en une seule fois. Pour avoir déjà fait l'expérience, il peut être très frustrant d'arrêter de marcher au bout de 5 jours, alors que le corps commence à s'habituer au rythme de la marche.

Alors tu tentes le Challenge avec nous ?

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui ressentent l'envie de se lancer un challenge et de quitter leur quotidien un peu plus longtemps. Pour celles et ceux qui ont envie de trouver un sens profond à ce voyage, de faire des rencontre inoubliables et de retourner dans le quotidien avec quelque chose de différent en soi.

Aucune expérience préalable n'est requise. Il est simplement nécessaire de pouvoir marcher plusieurs heures par jour et d'avoir l'élan d'aller à sa propre rencontre.

Ce que tu emportes avec toi au retour du Challenge

- Une grande confiance en toi et en ton corps
- Une joie intense d'avoir relevé ce beau défi
- Un reconnexion profonde à ton corps
- Un esprit clarifié
- Une énergie renouvelée
- Des liens puissants
- Et une transformation durable



Les jolis bonus

Si tu choisis de partir avec nous...
En plus de la marche, qui sera déjà transformatrice et révélatrice, nous te proposons des **rituels de retour à soi**, des **routines d'éveil du corps** (étirements, shaking, ancrage), des **méditations** de relaxiation en fin de journée ainsi que des **activités créatives**.

Si le chemin t'appelle, si tu ressens déjà l'élan intérieur d'aller à ta rencontre... c'est peut être qu'il est temps de partir et de t'offrir ce cadeau. Rejoins-nous (ou retrouves-nous), le premier pas est souvent le plus important !



Informations pratiques

Mes premiers pas :

- Du 29 mai au 4 juin 2027
- Groupe de 8 personnes maximum (+ 2 accompagnantes)
- 750 €* tout inclus sur place
- Trajet jusqu'au Puy en Velay à la charge des participantes

Mes pas confiants :

- Du 3 au 12 juin 2027
- Groupe de 8 personnes maximum (+ 2 accompagnantes)
- 990 € * tout inclus sur place
- Trajet jusqu'à Saint-Alban sur Limagnoles à la charge des participantes

Mon Challenge

- Du 29 mai au 12 juin 2027
- Groupe de 8 personnes maximum (+ 2 accompagnantes)
- 1490 € * tout inclus sur place
- Trajet jusqu'au Puy-en-Velay à la charge des participantes

*I*nclus : hébergements, transports internes, pratiques, rituels, accompagnement, repas.*
Non inclus : transport jusqu'au Puy en Velay et dépenses personnelles.

Contact

- Mail : lenaya.lesamisdegaia@gmail.com / amandine.cequelameendit@gmail.com
- Téléphone : 06 11 78 59 66 (Lenaya) / 06 59 12 50 91 (Amandine)



A très bientôt
Amandine et Lenaya