

Moissac → Condom

Séjour de marche et de sophrologie sur le GR65

LE SÉJOUR

Vous avez traversé une épreuve de vie — maladie, burn-out, longue convalescence, ou tout autre accident de la vie. Les traitements sont derrière vous. Et maintenant vient ce moment particulier : se retrouver, se réapproprier son corps, reprendre confiance.

Les Semelles Roses vous proposent de vivre cette reconstruction doucement, entourée de femmes qui comprennent, guidée par une professionnelle à chaque pas.

Ce parcours part de Moissac, de son abbatale Saint-Pierre et de son cloître, inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO au titre des chemins de Compostelle. Le chemin longe le canal de Garonne, franchit le fleuve et monte au village d'Auvillar et à sa halle circulaire. Viennent ensuite les collines de la Lomagne, la bastide de Miradoux et Lectoure, ancienne cité gallo-romaine. De Lectoure à Condom, le chemin lui-même est inscrit au patrimoine mondial ; il passe par La Romieu et sa collégiale, elle aussi inscrite, avant d'arriver à Condom, en pays d'Armagnac.

Pas de performance. Pas d'exploit. Juste la douceur du chemin, l'éveil des sens, la chaleur du groupe — et la certitude que chaque pas compte.

INFORMATIONS PRATIQUES

Marche	14 à 20 km/jour · terrain vallonné · rythme adapté à chacune · pauses régulières
Hébergement	Gîtes d'étape · dortoir ou chambres partagées
Groupe	6 participantes maximum · 7 personnes au total encadrante incluse
Territoire	Tarn-et-Garonne (82) · Lot-et-Garonne (47) · Gers (32)
Certificat	Certificat médical d'aptitude à la marche obligatoire
Portage	Portage du sac possible en supplément

MOISSAC → CONDOM

6 participantes · Tarif : 550 € / personne + 20 € d'adhésion

Acompte de 30 % à la réservation, solde échelonnable jusqu'à 8 jours avant le départ.

JOUR	DÉPART	ARRIVÉE	DISTANCE	NOTE
J1	Arrivée à Moissac	—	—	<i>Accueil · découverte de Moissac</i>
J2	Moissac	Auvillar	~20 km	<i>Canal de Garonne · halle circulaire d'Auvillar</i>
J3	Auvillar	Miradoux	~19 km	<i>Collines de la Lomagne · bastide sur promontoire</i>
J4	Miradoux	Lectoure	~16 km	<i>Cité gallo-romaine · vues sur les Pyrénées</i>
J5	Lectoure	La Romieu	~18 km	<i>Collines du Gers · collégiale de La Romieu</i>
J6	La Romieu	Condom	~13 km	<i>Vignes d'Armagnac · arrivée à Condom</i>
J7	Départ de Condom	—	—	<i>Petit-déjeuner · départ</i>

5 jours de marche · 6 nuits · ~86 km

CE QUI EST INCLUS

- ✓ Hébergement en gîte (dortoir ou chambres partagées)
- ✓ Petits-déjeuners
- ✓ Repas du soir en demi-pension
- ✓ Pique-niques du midi (J2 à J6)
- ✓ Une séance de sophrologie chaque jour
- ✓ Encadrement professionnel tous les jours
- ✓ Carnet de route offert

- ✗ Transport aller-retour
- ✗ Portage du sac (possible en supplément)
- ✗ Achats personnels en chemin
- ✗ Équipement de randonnée
- ✗ Crédenciale (passeport du pèlerin)*

** La crédenciale (passeport du pèlerin) s'obtient auprès d'une association jacquaire ou d'une paroisse.*

LA JOURNÉE TYPE

Chaque journée alterne effort et récupération, partage et intériorité. Une séance de sophrologie a lieu chaque jour, après la marche.

<i>Le matin</i>	Avant de prendre la route, quelques mouvements pour réveiller le corps en douceur et le préparer au chemin.
<i>La marche</i>	Pas de chronomètre, pas de classement. Chacune marche à son rythme, dans la pleine présence — en silence, en conscience, en échange. Des pauses naturelles pour souffler, observer, s'émerveiller. Le chemin appartient à chacune.
<i>Le midi</i>	Pique-nique partagé ensemble sur le chemin. C'est souvent là que les rires arrivent, que les confidences se font.
<i>L'arrivée</i>	Douche, repos, soins des petits bobos du chemin. Un temps pour soi, indispensable après l'effort.
<i>Le soir</i>	Un temps d'étirements doux pour détendre les muscles après la journée. Puis le repas en demi-pension à l'hébergement, suivi d'un moment d'écoute et de partage bienveillant : déposer ce que l'on a à déposer, sans jugement, sans obligation.

Au-delà des kilomètres parcourus, ce séjour est une invitation à vivre une transformation intérieure douce et profonde.

Une reconnexion à votre corps — retrouver ses sensations, son souffle, sa force

Un apaisement profond — lâcher prise, ralentir, respirer autrement

Une clarté intérieure — prendre du recul, retrouver ses envies, se projeter

Un éveil des sens — percevoir, observer, s'émerveiller de ce qui nous entoure

Une sororité rare — marcher entourée de femmes qui comprennent, sans avoir besoin d'expliquer

Une confiance retrouvée — en son corps, en ses capacités, en l'avenir

VOTRE ENCADRANTE

Céline Michot

Sophrologue expert

Formée aux premiers secours à la personne et aux premiers secours en santé mentale

Fondatrice des Semelles Roses. A parcouru le chemin de Compostelle.

06 84 19 85 68

COMMENT S'INSCRIRE ?

Rien de compliqué. Contactez-nous par téléphone ou par mail pour nous parler de vous et de votre projet. Nous échangeons ensemble pour vérifier que le séjour vous correspond, puis nous vous envoyons le bulletin d'inscription et toutes les informations pratiques.

Un certificat médical d'aptitude à la marche est demandé avant le départ — pour que nous puissions vous accompagner en toute sécurité.

Un acompte de 30 % du tarif est demandé pour réserver votre place. Le solde peut ensuite être réglé en plusieurs versements, jusqu'à 8 jours avant le départ. Nous en parlons ensemble au moment de l'inscription. Les conditions d'annulation figurent au règlement intérieur de l'association, remis lors de l'adhésion.

Céline Michot · Sophrologue expert

06 84 19 85 68 · asso.lessemellesroses@gmail.com · www.lessemellesroses.com

Facebook : Les semelles roses · Instagram : @les_semelles_roses

« *Petit pas par petit pas.* »

Les Semelles Roses · Association loi 1901 · W471007842 · Lot-et-Garonne

www.lessemellesroses.com · asso.lessemellesroses@gmail.com · 06 84 19 85 68 · FB : Les semelles roses · IG : @les_semelles_roses

Ce séjour s'inscrit en complément d'un suivi médical et ne se substitue pas à une prise en charge thérapeutique.