

Corse

Quand l'Affaire se



Du 04 au 13 juin 2014

Séminaire de développement personnel de 10 jours en Corse
Traversée du GR20 complet dans le sens Sud-Nord en seulement 7 jours
Le seul programme du marché « Tout compris » !!!

Partez pour une expérience de vie extraordinaire dans une ambiance et un environnement uniques, une alternance de paysages exceptionnels, une aventure humaine hors du commun encadrée par un guide professionnel local diplômé d'état et un coach, dont l'objectif est de vous apprendre à faire face aux difficultés de la vie et à trouver les ressources nécessaires pour les affronter. « Quand l'affaire se Corse » en quelque sorte ...

Attention s'il ne s'agit pas d'un stage sportif, ce séminaire nécessite malgré tout une bonne condition physique pour pouvoir profiter pleinement de tout le programme et tirer tous les bénéfices de cette expérience au quotidien.

Au programme :

- Course ou marche rapide d'1h environ chaque jour
- 6 à 8h de randonnée soutenue durant 7 jours
- 1700m de dénivelé par jour en moyenne
- Un sac à dos minimaliste mais sécurisant
- Une séance d'une heure par jour sur la motivation, le dépassement de soi, l'organisation, l'efficacité, le bien-être, le matérialisme, ...
- 1 nuit en refuge, 6 nuits en gîte d'étape, 1 nuit en bergerie et 1 nuit à l'hôtel
- 2 jours pour récupérer, visiter et apprécier les autres charmes de la Corse tout en analysant et capitalisant sur l'expérience vécue

Un programme complet et sans surprise, avec une aide à la préparation personnalisée en amont du séminaire, une liste du matériel utile, un encadrement professionnel durant tout le séminaire, des séances collectives et individuelles si nécessaires, les hébergements, les repas, les transports et le billet d'avion inclus !!! Laissez-vous guider vers la Sérénité ...

Le prix est de 1990€

Possibilité de facilités de paiement pour toute inscription avant le 31 mars 2014

Date limite d'inscription le 28 avril 2014

Le programme détaillé

Jour 1 : PARIS - AJACCIO

Vol en matinée puis transfert au gîte de Bavella. Contrôle du matériel et constitution du sac idéal, le reste étant transporté par l'organisation pour l'arrivée.

Jour 2 : BAVELLA - CROCE

L'entrée en matière de ce GR 20 consiste à absorber un dénivelé positif important puisque le départ se situe à 250 m d'altitude. Le deuxième facteur de difficulté est la chaleur qui intervient rapidement et qui impose un départ très tôt, au lever du jour. La première étape sera volontairement courte pour faciliter l'acclimatation. Ascension des aiguilles de Bavella par la variante alpine, descente jusqu'à l'Asinao, ascension de l'Incidine.

Jour 3 : CROCE - VERDE

La journée sera physiquement plus exigeante que la précédente avec au départ un itinéraire radouci, roulant, puis un parcours de crêtes interminables. Randonner sur l'arête de partage des eaux de la Corse prend ici toute sa signification. Superbes panoramas sur la côte orientale.

Jour 4 : VERDE - VIZZAVONA

Etape « assez roulante », très plaisante, mais longue à l'issue de laquelle la fatigue est omniprésente. A Vizzavona possibilité de débrancher pour ceux qui auraient des problèmes physiques (*transfert à l'arrivée à votre charge*).

Jour 5 : VIZZAVONA - PETRA PIANA

Etape avec un panorama varié. Une entrée en matière difficile avec la

montée jusqu'à Muratello et ensuite un superbe parcours de crêtes.

Jour 6 : PETRA PIANA - VERGHIO

Superbe étape de montagne avec la brèche de Capitello, des vues magnifiques sur les lacs de la Restonica, et la découverte du Lac de Nino.

Jour 7 : VERGHIO - ASCU

Il s'agit d'une magnifique étape, notamment par sa variété. Peut être la plus minérale avec le fameux cirque de la solitude.

Jour 8 : ASCU - CALENZANA

Dernière étape et pas des moindres. Bien entendu cette étape est magnifique et se déroule dans un univers minéral impressionnant et varié. Nous allons réaliser ici 3 étapes « randonneurs » en un seul jour autant dire que la difficulté en termes de relief, dénivelé et longueur est conséquente. La fatigue est envahissante, les jambes sont lourdes et il faudra trouver les ressources pour les derniers efforts jusqu'à Calenzana qui n'est plus loin et où nous attend un apéritif bien mérité au bistrot du GR 20. Repas et nuit au village.

Jour 9 : CALVI - AJACCIO

Transfert sur Calvi et visites « tranquilles » puis transfert en soirée vers Ajaccio pour se ressourcer.

Jour 10 : AJACCIO - PARIS

Visite d'Ajaccio puis retour sur Paris par un vol en soirée.

Et enfin départ pour une autre façon de voir la vie ...

Chaque journée inclut une séance collective d'analyse comportementale et de travail sur les façons de progresser

Pour plus d'informations rendez-vous sur
www.laffairesecorse.com



SÉRÉNITÉ CONSULTING

SARL au capital de 10 000€ - SIRET 529 692 576 00018 - APE 7022Z

38 rue Auguste Comte - 41 100 Saint-Ouen - Tél. : 09 81 16 27 37 - www.serenite-consulting.fr