PROGRAMME PRÉVISIONNEL · 2028

Randonnée et hypnose sur les chemins de Compostelle

Du vendredi 6 au dimanche 8 octobre 2028 · Bretagne · trois journées et deux nuitées envisagées

Une randonnée accompagnée sur une portion bretonne des chemins de Saint-Jacques, associée à des pauses sensorielles, des temps d'écriture, de relaxation et d'hypnose guidée uniquement à l'arrêt. Le chemin sert de support à l'exploration des ressources personnelles, sans obligation de démarche spirituelle.

À qui s'adresse ce stage ?

Femmes à partir de 18 ans ; groupe envisagé de dix personnes maximum. Une habitude de marche est nécessaire : jusqu'à environ 20 km dans une journée et trois journées consécutives.

Les objectifs d'apprentissage

• Observer son rythme, ses appuis et ses besoins dans un environnement naturel.

• Expérimenter la relaxation et l'hypnose guidée à l'arrêt, en conservant le choix de participer.

• Identifier une ressource personnelle et une action réaliste à réinvestir au retour.

Le cadre de pratique

Les exercices proposés sont adaptables et facultatifs. Les échanges personnels sont libres. Il est possible de garder les yeux ouverts, de changer de posture ou de faire une pause. Aucun récit intime ni travail collectif sur un traumatisme n'est demandé.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Les trois journées

Vendredi 6 octobre · Redon → Saint-Jacut-les-Pins

Environ 15 km et 4 à 5 h de marche hors pauses. Accueil à Redon, présentation de l'itinéraire et intention de séjour. Pauses régulières et pique-nique. À l'arrivée, récupération et hypnose guidée à l'arrêt autour d'un lieu ressource.

Samedi 7 octobre · Saint-Jacut-les-Pins → Rochefort-en-Terre

Environ 12 km et 3 à 4 h de marche hors pauses. Progression à un rythme adapté, découverte du patrimoine, conversation ou silence choisi. À l'arrêt : écriture sur les besoins et soutiens, puis exploration guidée des ressources.

Dimanche 8 octobre · Rochefort-en-Terre → Malestroit

Environ 20 km et 5 à 6 h de marche hors pauses. Étape la plus longue, à préparer avec soin. Pauses sensorielles et repas, puis autohypnose courte à l'arrêt. Clôture à Malestroit ; modalités de retour vers Redon à préciser.

Rythme de la journée

Horaires envisagés : 9 h à 17 h, avec une pause déjeuner et deux pauses. Environ 19 h 30 d'activités accompagnées sur trois jours. La progression pourra être adaptée aux besoins et à la fatigue du groupe.

INFORMATIONS PRATIQUES

Organisation et conditions

Lieu et hébergement

Pistes de nuitées dans les secteurs de Saint-Jacut-les-Pins (nuit du 6 octobre) et Rochefort-en-Terre (nuit du 7 octobre). Aucun hébergement n'est réservé à ce stade. Le parcours d'environ 47 km, les variantes, les dénivelés et l'état du terrain devront être reconnus et vérifiés.

Prestations envisagées

• Deux nuitées en hébergement simple ou partagé recherchées.

• Restauration végane souhaitée ; demi-pension et pique-niques à organiser et à chiffrer.

• Trois temps de pratique de 20 à 30 minutes environ, à l'arrêt seulement.

• Transport jusqu'à Redon, retour depuis Malestroit, portage et transferts non réservés et non inclus à ce stade.

Avant toute inscription

• Itinéraire, distances, hébergements, conditions météo et solution de repli à confirmer.

• Chaussures déjà portées, eau, vêtements de pluie et sac adapté nécessaires.

• Tarif, prestations et conditions d'annulation à transmettre avant ouverture ; un échange préalable portera sur les capacités de marche et besoins de chacune.

• Toute pratique d'hypnose se fait uniquement à l'arrêt, puis avec un retour à la vigilance habituelle avant la reprise de la marche.

Précautions et limites

Ce stage de bien-être et d'éducation à la santé ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical ou psychothérapeutique. Aucun résultat individuel n'est garanti. Un échange préalable permettra de vérifier l'adéquation du stage aux besoins et aux possibilités de chaque participante.

Renseignements

Stéphanie Evano · infirmière diplômée d'État, praticienne en hypnose, sophrologie, relaxation et thérapies brèves.
Téléphone : 06 51 06 35 36 · E-mail : stephanieevano840@gmail.com
Site : https://evano-hypnose.fr

Inscriptions non ouvertes. Une demande de renseignements ne vaut pas réservation. Les dates et conditions restent prévisionnelles.