

ICHI-GO ICHI-E ! VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Titre	Ichi-Go Ichi-E ! vivre pleinement l'instant
En bref	Ichi-Go Ichi-E ! Chaque instant partagé est irremplaçable, encore faut-il avoir la disponibilité d'esprit pour le saisir avant qu'il ne s'évanouisse.
Descriptif de l'activité	<p>Profiter pleinement d'un moment ou d'une rencontre, parce que les circonstances exactes ne se reproduiront jamais. Voilà ce à quoi vous invite Florent Liardet, directeur du Parc sortant et enseignant d'aïkido. À travers <i>Kinhin</i>, la marche méditative du zen, une initiation à l'art du sabre et la dégustation d'un thé artisanal de haute qualité, prendre le temps d'écouter, de vivre pleinement chaque respiration. Se connecter à soi-même, à l'autre et à la nature environnante.</p> <p>Possibilité de partager un repas à l'Hôtel de la Cascade à Jaun avec ceux et celles qui le souhaitent à la fin d'activité (non compris dans l'offre).</p>
Dates	Dimanche 6 septembre 2026
Horaire	9h00 – 12h30
Lieux du rendez-vous	Arrêt de bus <i>Jaun, Bergbahnen</i>
Lieux de l'activité	Jaun, rive gauche de la Jogne
Programme indicatif	<p>Accueil à l'arrêt de bus <i>Jaun, Bergbahnen</i> et marche d'approche jusqu'au Sattelbach</p> <p>Introduction à la méditation</p> <p>Marche méditative et silencieuse (env. 30 minutes) à travers divers environnements</p> <p>Initiation à l'art du sabre japonais</p> <p>Retour à la cascade de Jaun et moment d'échange et de partage autour d'un thé artisanal de haute qualité</p> <p>Retour au village de Jaun et fin de l'activité</p>
Matériel à prendre avec soi	<ul style="list-style-type: none"> • Vêtements longs et confortables • Chapeau ou casquette en cas de soleil fort
Sécurité	Le participant doit annoncer ses éventuels problèmes de santé et prendre avec lui ses médicaments.
Participants	Dès 14 ans
Nombres (min. – max.)	Minimum 4 personnes – Maximum 12 personnes
Niveau	Marche sans difficulté majeure de 3km pour une heure de marche effective et 141m de dénivelé positif.
Option	Repas partagé à l'Hôtel de la Cascade en fin d'activité (non compris dans l'offre).
Autres informations	Attention, le lieu d'arrivée est différent du lieu de départ. L'utilisation des transports publics est recommandée.

TRANSPORTS ET ACCÈS

Accès voiture et transports publics Arrêt de bus TPF *Jaun, Bergbahnen*. Parking disponible à Jaun village, puis bus jusqu'à *Jaun, Bergbahnen*.

Horaires des transports publics **Aller**
Bulle – Jaun, Bergbahnen 08h17 – 08h57

Retour
Jaun, Dorf – Bulle 12h33 – 13h13

Attention : les horaires sont donnés ici à titre indicatif et sont susceptibles de changer en cours d'année. Horaires à jour sur www.cff.ch

Covoiturage Covoiturage possible, réservation obligatoire lors de l'inscription
Contact : inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch – 026 924 23 33

TARIFS

Tarif de base adulte Dès 14 ans, gratuit

Tarif option Repas à la carte non compris dans l'offre.

CONDITIONS ET TERMES DE L'ACTIVITÉ

Inscription Inscription obligatoire : inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch
+41 (0)26 924 23 33

Dernier délai d'inscription : l'avant-veille à midi

Confirmation La réservation est considérée comme définitive dès la réception de l'inscription. La réservation est confirmée par courriel ou par courrier.

Paiement Le paiement se fait sur facture. Le délai de paiement est de 30 jours dès la réception de la facture. Aucun paiement n'est accepté sur place.

Annulation

En cas d'inscriptions insuffisantes (nombre minimum de participants non atteint), de mauvaises conditions météorologiques ou pour une raison échappant à ses responsabilités, le Parc se réserve le droit d'annuler l'activité.

En cas d'annulation de l'activité par le Parc, les participants seront informés par téléphone ou par courriel dans les plus brefs délais. Il est évident que les sommes avancées (y compris réservation d'un hôtel ou achat d'un pique-nique) seront remboursées ou pourront servir à l'achat d'une autre activité.

Les conditions d'annulation par les participants sont intégrées aux Conditions générales de vente du Parc. Elles sont envoyées en même temps que la confirmation d'inscription et constituent une partie intégrante des termes et conditions de cette activité. Dès la confirmation de la réservation, elles sont réputées connues et acceptées.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur le site internet du Parc :

www.gruyerepaysdenhaut.ch/fr/conditions-generales-de-vente



Assurances

Tout participant doit être assuré pour les accidents non professionnels.