

# AU RYTHME DU VIVANT : UN WEEK-END D'INSPIRATION EN NATURE

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titre                | Au rythme du vivant : un week-end d'inspiration en nature                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| En bref              | Séjour tout inclus de 3 jours et 2 nuits à Château-d'Œx combinant randonnée douce, pratiques de Qi-Gong, écologie profonde et immersion en permaculture.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Descriptif du séjour | <p>Laurent Kern, accompagnateur en montagne passionné et connecté à la nature, conduit un séjour autour de l'énergie du vivant. Pratiques corporelles douces, promenade le long de la Sarine, visite d'une ferme en permaculture, réflexions sur notre mode de vie : ce week-end est une invitation à éveiller ses sens et à nourrir l'élan du changement intérieur tout en découvrant les merveilles naturelles du Pays d'Enhaut.</p> <p>Le séjour comprend les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des randonnées douces pour s'ouvrir au rythme du paysage</li> <li>• Des pratiques de pleine présence et d'écologie profonde</li> <li>• Exercices de Qi-Gong pour habiter pleinement son corps</li> <li>• Une visite exclusive du projet <i>Votre Cercle de Vie</i>, modèle d'agriculture régénérative</li> <li>• Un hébergement dans un Bed &amp; Breakfast rural et familial</li> <li>• Une cuisine locale et bio, en lien avec les producteurs du territoire</li> </ul> |
| Dates                | <b>Du vendredi 3 octobre au dimanche 5 octobre 2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Horaire              | Début le 03.10 à 15h – Fin le 05.10 à 15h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Lieux du rendez-vous | Gare de Château-d'Œx                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Lieux de l'activité  | Région de Château d'Œx                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Programme indicatif  | <p><b>Jour 1 – Arriver, respirer, se poser</b></p> <p>Accueil et installation dans un lieu simple et chaleureux. Temps de détente, rencontre du groupe, premières pratiques corporelles. Le rythme ralentit, l'attention se pose. Premiers échanges en soirée autour de ce qui nous anime.</p> <p><b>Jour 2 – Ressentir, explorer, se reconnecter</b></p> <p>Une journée entière pour explorer la nature environnante, à travers randonnée douce, Qi Gong et écologie profonde. Mouvements, respiration, silence et nature deviennent les portes d'accès à soi. Le soir, un moment de partage ouvre de nouvelles compréhensions.</p> <p><b>Jour 3 – S'inspirer, intégrer, repartir</b></p> <p>Immersion dans une ferme en permaculture. Découverte d'une autre manière de produire, de penser, de vivre. Temps d'intégration collectif, repas local, clôture. Un retour nourri, les pieds sur terre et la tête pleine d'élan.</p>                                                                             |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Matériel à prendre avec soi | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habits confortables et chauds, adaptés à la météo</li> <li>• Chaussures de marche</li> <li>• Protection contre le soleil</li> <li>• Nécessaire de toilette pour 2 nuitées</li> <li>• Chaussures d'intérieur</li> </ul>                                                                                  |
| Sécurité                    | Le participant doit annoncer ses éventuels problèmes de santé et prendre avec lui ses médicaments.                                                                                                                                                                                                                                               |
| Participants                | Dès 18 ans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Nombres (min. – max.)       | Minimum 6 personnes – maximum 10 personnes                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Accessibilité universelle   | L'offre n'est pas accessible aux personnes en situation de handicap                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Variante                    | L'offre peut être réservée pour un groupe privé également hors dates                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Autres informations         | <b>Offre spéciale en transports publics :</b> Sur présentation d'un titre de transport publics valide, correspondant aux dates de votre forfait, le Parc vous rembourse le prix d'un billet en 2ème classe, depuis votre domicile en Suisse (ou votre point d'entrée dans le pays), jusqu'à concurrence de CHF 80.00 par personne et par trajet. |

## TRANSPORTS ET ACCÈS

**Accès voiture et transports publics**      Rendez-vous à la gare de Château-d'Œx.

|                                        |                         |               |
|----------------------------------------|-------------------------|---------------|
| <b>Horaires des transports publics</b> | <b>Aller</b>            |               |
|                                        | Bulle – Château-d'Œx    | 13h50 – 14h55 |
|                                        | Gstaad – Château-d'Œx   | 14h37 – 14h49 |
|                                        | Montreux – Château-d'Œx | 13h10 – 14h49 |
|                                        | <b>Retour</b>           |               |
|                                        | Château-d'Œx – Bulle    | 15h04 – 16h06 |
|                                        | Château-d'Œx – Gstaad   | 15h00 – 15h22 |
|                                        | Château-d'Œx – Montreux | 15h04 – 16h17 |

**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](http://www.cff.ch)

## TARIFS

### Tarif de base adulte

CHF 790.00

Le prix inclut :

- 2 nuitées en chambre double partagée (salle de bain privée). Répartition sur place en fonction du groupe.
- La pension complète avec boissons sans alcool
- Toutes les activités mentionnées
- L'encadrement par un professionnel qualifié

### Offre spéciale

**Offre spéciale en transports publics :** Sur présentation d'un titre de transport publics valide, correspondant aux dates de votre forfait, le Parc vous rembourse le prix d'un billet en 2ème classe, depuis votre domicile en Suisse (ou votre point d'entrée dans le pays), jusqu'à concurrence de CHF 80.00 par personne et par trajet.

## Conditions et termes de l'ACTIVITÉ

### Inscription

Inscription obligatoire : [inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch](mailto:inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch)

+41 (0)26 924 23 33

**Dernier délai d'inscription : le 11 septembre 2025, soit 14 jours ouvrables avant le début du séjour.**

### Confirmation

La réservation est considérée comme définitive dès la réception de l'inscription et du paiement total de la somme due. La réservation est confirmée par courriel ou par courrier.

### Paie ment

Le paiement se fait sur facture avant la participation à l'activité. Aucun paiement n'est accepté sur place.

## Annulation

En cas d'inscriptions insuffisantes (nombre minimum de participants non atteint) 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 les suivantes : sans frais jusqu'à 30 jours, puis 50% à 20 jours et 100% 10 jours avant.

Elles sont envoyées en même temps que la confirmation d'inscription et constituent une partie intégrante des termes et conditions de cette activité. Dès réception du paiement, 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](http://www.gruyerepaysdenhaut.ch/fr/conditions-generales-de-vente)



## Assurances

Tout participant doit être assuré pour les accidents non professionnels.