

INFORMATIONS PRATIQUES

1 nuit en refuge ou tente + 2 nuits en gîte

PRIX DE L'ENCADREMENT : 75 € /jour

PRIX DE L'HÉBERGEMENT EN DEMI-PENSION : 43 €/jour + 0,80 € de taxe de séjour + panier pique-nique du 3e et 4e jour en option (9€).

Le prix ne comprend pas : le transport, le premier pique-nique du premier jour, les consommations personnelles (boissons)



CAROLINE DE KLERK

Caroline De Klerk est accompagnatrice en montagne, formée à la méthode XPEO



PAUL WOO FON

Président de l'Institut XPEO, Paul Woo Fon a créé la méthode XPEO pour appliquer l'énergie interne à une large variété d'activités physiques et sportives.

RANDONNÉE XPEO DANS LE DEVOLUY

7 et 8 septembre 2019

Découvrez la marche énergétique XPEO dans le massif du Dévoluy, encadré par Paul Woo Fon pour XPEO et par Caroline De Klerk pour la randonnée.

Deux jours de randonnée dans le massif du Dévoluy, avec nuit en gîte en demi-pension.

Séjour sportif !

INSTITUT
XPEO

Infos : carolinedeklerk1@gmail.com •
Tél. 06 06 54 85 07

PROGRAMME

Initiation et pratique de la Marche XPEO ponctuée d'exercices taoïstes dans les endroits qui s'y prêtent au gré de notre randonnée. Les exercices énergétiques en mouvement, issus du Tai Chi Chuan, permettent de porter la conscience sur l'intention, l'axe, la respiration, en amenant légèreté et énergie. Pour les bons marcheurs qui souhaitent appliquer les principes XPEO à la marche en montagne !

ASCENSION DE 2 SOMMETS MYTHIQUES

Arrivée au gîte Les Miloux le vendredi soir.

Nous installerons pour deux nuits en demi-pension au confortable gîte Les Miloux pour s'attaquer à deux sommets mythiques sur des sorties journées.



7 septembre

ASCENSION DU PIC DE BURE (2 709 m) :

1000 m de dénivellée positive et négative, environ 5h15 de marche.

8 septembre

ASCENSION DE LA GRANDE TETE DE L'OBIOU (2789 m) :

le point culminant du Dévoluy, 1100 de dénivellée positive et négative, environ 5h15 de marche.



PREREQUIS

TRÈS BONS MARCHEURS

Etre en très bonne forme physique, avoir déjà fait 1000 m de dénivellée positive et négative. Avoir déjà marché plus de 5h d'affilée.

Pour l'Obiou, avoir déjà marché dans des pierriers et éboulis dans une forte pente et avoir déjà posé les mains en montée. Être à l'aise avec le vide.