



Du J. 14 au D. 17 mai 2026

MARCHE NORDIQUE ET RANDO

Séjour santé,
nature et bien-être
au cœur du Lot



4 JOURS
dans les Causses du Quercy



ORGANISATION :
Noëlle Letessier 06 70 11 81 71
MARCHE NORDIQUE ET RANDO :
Florian Boursier 06 40 50 81 03
www.lateliersousleschenes.fr

SÉJOUR MARCHE NORDIQUE ET RANDO

places limitées à
12 personnes

Renforcer la connexion entre le corps, l'esprit et l'environnement

Ce stage combine l'exercice physique, l'exploration de la nature et des séances de méditation, pour une expérience complètement nouvelle, enrichissante et holistique !

Intervenants

FLORIAN BOURSIER

Organisateur et marche

- Éducateur sportif DE, enseignant et animateur de cardio training, renforcement musculaire, stretching, pilates, posturales et marche nordique. Sa devise : "Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester" (proverbe indien)

florian.boursier49@gmail.com
www.florian-coach-angers.fr



NOËLLE LETESSIER

Organisatrice et méditation

- Psychopraticienne expérimentée, spécialiste relaxation et méditation
- Formée par Michael Roads et Frédérique Midal (méditation de pleine conscience).

noelle@lateliersousleschenes.fr
www.lateliersousleschenes.fr



Marche, nature & méditation, aux racines du Quercy



- du jeudi 14 mai à 14h au dim. 17 mai à 17h



- 8h à 18h30



L' Atelier sous les Chênes (Lot-46)
entre St-Cirq-Lapopie et Rocamadour

Rando et marche nordique

- Explorez les paysages naturels des causses du Quercy pour vous imprégner du rythme, du mouvement et de la posture propres à la marche dans une connexion intime avec l'environnement, ses reliefs et sa beauté préservée.
- La marche est ponctuée d'exercices de coordination, de respiration et de pleine conscience. Chaque pas devient une occasion de mieux ressentir votre corps et d'harmoniser vos mouvements, tout en profitant d'un instant de détente profonde.
- Au cœur d'un territoire labellisé Géoparc mondial UNESCO, vous découvrirez des lieux emblématiques qui mettent en valeur la nature intacte et le patrimoine historique du Quercy. Vous pourrez admirer une flore remarquable, témoignage de la richesse et de la diversité de cet environnement.
- Marcher dans cet environnement sauvage permet de vous libérer du stress et de vous revitaliser tout en favorisant l'introspection. Cette expérience offre l'occasion de s'interroger sur soi-même et sur ses racines, dans le calme et la sérénité du causse.

Méditation et Relaxation

- Chaque session de marche est complétée par une méditation guidée axée sur la découverte de soi, la libération d'émotions et la connexion avec ses origines.
- Séances axées sur la pleine conscience, pour apprendre à écouter son corps et cultiver la paix intérieure.
- Sentiment de sérénité, connexion à soi et à l'environnement.

PUBLIC marcheurs confirmés ou non. Il n'est pas nécessaire d'avoir une forme olympique mais être capable de marcher 8 à 10 km par sortie.

du jeudi 14h au dimanche 17h - Tarif : 480€ TTC

- **TOUT INCLUS** : organisation, activités, encadrement, repas et boissons, hébergement sur place en chambres individuelles ou partagées à 2, 3 ou 4 personnes.
- Hors transport et dépenses personnelles
- Possibilités de camping sur place, places limitées, nous consulter
- Règlement 240€ à la réservation, solde 240€ à la date du séjour

L' Atelier sous les Chênes

Les Jonquasses - 46360 Sénailiac Lauzès

Noëlle Letessier **06 70 11 81 71**

www.lateliersousleschenes.fr



SÉJOUR MARCHE NORDIQUE ET RANDO

Marche, nature
& méditation, aux
racines du Quercy



JOUR 1 JEUDI 14 MAI

Dès 14h

Arrivée des participants

Pot d'accueil

16h

Départ à pied depuis l'Atelier sous les Chênes, en passant par les sentiers si typiques des Causses du Quercy, bordés de murets en pierre, montés par nos ancêtres sur des kilomètres et des kilomètres.

16h30

Visite de la ferme LES SENTEURS DE ROUMEGOUSE

<https://lavandebio46.fr/>

Rdv au champ de lavande où Marie-Hélène et Jacques Delteil nous feront découvrir l'histoire de la lavande dans le Lot et comment ils ont ressuscité cette activité depuis 5 ans sur les terres du grand-père.

Du travail de la terre à l'incroyable l'huile essentielle bio, et à tous les produits bio issus de leur lavande, vous découvrirez comment Marie-Hélène et Jacques organisent leur vie autour de leur passion commune avec amour et respect de leur terre et de leur travail.

"Autrefois cultivée par nos ancêtres dans le Quercy, la lavande est tombée dans l'oubli au cours des dernières décennies. Animés par la passion de la voir refleurir, nous avons entrepris en avril 2019 de la réintroduire dans son habitat naturel, sur 2,5 hectares de terres du Causse central du Lot. Ce plateau, caractérisé par un sol caillouteux argilo-calcaire, bénéficie d'un ensoleillement généreux, attirant ainsi de nombreuses abeilles pour butiner cette fleur prisée. Dans le respect absolu des normes de l'agriculture biologique (certifiée Bio), nous avons fait renaître la culture de la lavande du Quercy."

Découverte des produits vendus sur les marchés et à la boutique.

18h

Pot de l'amitié à la Ferme offert par Marie-Hélène et Jacques

fin de
journée

Installation dans les différents lieux de couchage où chacun pourra se reposer pour aborder le lendemain avec force et vitalité !



CONTACT :

Noëlle Letessier 06 70 11 81 71

Florian Boursier 06 40 50 81 03

www.lateliersousleschenes.fr

SÉJOUR MARCHE NORDIQUE ET RANDO

Marche, nature & méditation, aux racines du Quercy

JOUR 2 VENDREDI 15 MAI

- 8h** Petit-déjeuner en commun avec confitures, pain et brioches maison.
- 8h45** Départ en voiture pour votre première marche découverte, départ à proximité du village de Caniac-du-Causse
- 9h** **RANDONNÉE ESPACE NATUREL SENSIBLE DE PLANAGRÈZE**
Marche Nordique au cœur du Parc naturel régional des Causses du Quercy : un magnifique parcours d'environ 7 kilomètres au relief karstique. En marchant sur le circuit « Les pas de l'Ermite », au gré des sentiers bordés de murets en pierres sèches, vous découvrirez l'igue de Planagrèze, la grande doline, le dolmen, le lac de Saint-Namphaise.
- 12h30** **PIQUE-NIQUE**
Sur place autour des produits de notre région.
- 14h30** Selon la météo : accès libre à la piscine de l'Atelier sous les Chênes ou repos dans un des transats de la propriété... Prévoir maillots et serviettes de bain
- 17h** **ATELIER MÉDITATION** autour de la pleine conscience et comment retrouver une expérience méditative en quelques minutes en étant connectés dans et à la nature et en étant attentifs à l'environnement.
Cette séance se fait en position allongée ou assise, au calme, les tapis de sol et plaids sont fournis, à l'intérieur ou sur la terrasse selon la météo du jour.
- 19h30** Repas et soirée autour du feu avec une petite surprise musicale (si la météo le permet).



SÉJOUR

MARCHE NORDIQUE ET RANDO

Marche, nature
& méditation, aux
racines du Quercy



JOUR 3 SAMEDI 16 MAI



Photo : T. Verneuil
Lot Tourisme

- 8h** Petit-déjeuner en commun avec confitures, pain et brioches maison.
- 8h45** Départ en voiture pour une marche à Sabadel-Lauzès
- 9h** **RANDONNÉE "LE RUISSEAU QUI SE PERD"**
"Là où serpente le ruisseau, tu pourras trouver les murmures des légendes oubliées."
Parcours d'environ 9,5 km en marche nordique le long du ruisseau de la Sagne.
Vous emprunterez le sentier des fées qui semblent se cacher dans la végétation.
Il y aura comme de la magie dans l'air...
- 12h30** **DÉJEUNER EN TERRASSE À L'ATELIER**
Repas maison avec les produits locaux de notre sélection.
- 14h30** **BALADE DÉCOUVERTE DU SITE DE ST-CIRQ LAPOPIE**
L'un des plus beaux villages de France
(ou temps libre si vous le souhaitez)
- 18h** **ATELIER MÉDITATION**
Cette séance se fait en position allongée ou assise, au calme, les tapis de sol et plaids sont fournis, à l'intérieur ou sur la terrasse selon la météo du jour.
- 19h30** Repas suivi d'une balade nocturne sous le ciel étoilé du fameux triangle noir du Quercy (si la météo le permet).



SÉJOUR MARCHE NORDIQUE ET RANDO

Marche, nature & méditation, aux racines du Quercy



JOUR 4 DIMANCHE 17 MAI



- 8h** Petit-déjeuner en commun avec confitures, pain et brioches maison.
- 8h45** Départ en voiture pour une marche à Nadillac
- 9h** **RANDONNÉE "LE CHEMIN DES TROIS COMBES"**
Troisième et dernier (déjà !) sentier d'environ 9,5 kilomètres au cours duquel tous vos sens seront sollicités en chemin. Vous vous trouverez à la croisée des temps en longeant de petits ponts de pierre ancestraux et en passant sous le viaduc de la Rauze.
« Préparez-vous à plonger dans les vallons qui délimitent le Causse et qui dessinent le plateau... Soyez l'eau qui a érodé la roche. »
- 12h30** **DÉJEUNER EN TERRASSE À L'ATELIER**
Repas maison avec les produits locaux de notre sélection.
- 14h30** **PAUSE**
Retour à l'Atelier sous les Chênes
Selon la météo : accès libre à la piscine ou repos dans un des transats de la propriété
- 15h30** **ATELIER RELAXATION PROFONDE**
Un voyage intérieur pour marcher sur les chemins du temps et trouver ou retrouver toute votre force intérieure et votre potentiel créatif. Cette séance se fait en position allongée ou assise, au calme, les tapis de sol et plaids sont fournis, à l'intérieur ou sur la terrasse selon la météo du jour.
- 16h30** Retour sur le vécu de chacun pendant ces 4 jours, échanges et partages avant de se quitter