

## Newsletter #10 – octobre 2022 – Immersion Montagne

Inscrivez-vous à la newsletter



*Haut-omne en couleurs*

**Murmure d'automne.** Les saisons sont climatiques autant qu'intérieures. Nous récoltons aujourd'hui les fruits d'une année d'action et d'abondance, mais déjà murmure l'hiver en nous et autour de nous. Une rafale de vent et l'arbre accepte de se dépouiller de ses feuilles pour en bâtir de nouvelles, plus tard, quand il sera temps. La chlorophylle, protéine omniprésente, prend le chemin des racines, réserve pour le renouveau du printemps. En effaçant son « vert-nis », la feuille ne change pas de couleur, elle révèle celles qui étaient déjà là – jaune, rouge, marron-, rendues discrètes par la chlorophylle. Comme une transformation intérieure qui ne demanderait pas d'inventer mais de révéler, comme se débarrasser d'une couche à laquelle on est attaché.e, précieuse, l'imprimer dans nos racines pour laisser nos autres couleurs s'exprimer. L'automne est un temps de retour vers soi, pour ancrer le précieux et composter le superflu, l'encombrant. L'automne murmure la discrétion, le repos, mais aussi la vie déjà à venir d'un printemps prochain. *Immersion Montagne* vous souhaite un très bel automne et vous accompagne cet hiver dans les racines de l'arbre, dans le mouvement de nos couleurs sur la neige blanche.

**Que l'aventure soit pour vous une découverte douce des raquettes, un stage pour ressentir le vivant ou une itinérance engagée, retrouvons-nous cet hiver autour de l'essentiel : la nature, le temps et le partage.**

Irene Alvarez

[www.immersionmontagne.com](http://www.immersionmontagne.com)

## Au menu en ce moment pour explorer

La neige est bientôt là, à portée de raquettes. Voici déjà quelques propositions nourrissantes, toujours hors sentier et toujours à la recherche d'une connexion particulière au vivant. Nouveauté pour vous guider dans vos choix et vos envies, une tentative [d'échelle](#) de niveaux physiques et d'intentions de connexion à la nature.

### Premières raquettes – Premier refuge

21 et 22 janvier – Glières (74) – 185 €



Ce week-end est une initiation à la nature en hiver avec une (re)découverte des raquettes et de la chaleur d'un refuge le soir venu. Marcher trois ou quatre heures par jour, observer, contempler et partager, voilà le programme de ces deux jours hors du temps à proximité d'Annecy, sur le fameux Plateau des Glières. Ouvert à tous et toutes pour une première exploration ou une parenthèse le temps d'un week-end.

*Intention nature : Exploration*  
*Effort physique : Modéré*

En savoir plus

### Stage Energie et ressourcement

19 au 23 février – Névache (05) – 625 €



Un chalet isolé mais tout confort dans la Clarée pour un stage axé sur le mouvement et le lien au vivant qu'il soit autour de nous, en nous ou entre nous. Cinq jours pour prendre soin de son corps, de son énergie et de son esprit à travers des marches en raquettes faciles, des travaux sensoriels avec les éléments et l'observation de la subtilité du vivant en hiver. L'objectif est tout simplement de respirer et d'ouvrir ou entretenir nos espaces intérieurs.

*Intention nature : Energie du Vivant*  
*Effort physique : Facile à Modéré*

En savoir plus

### De refuge en refuge dans les Cerces

13 au 17 février – Névache (05) – 625 €



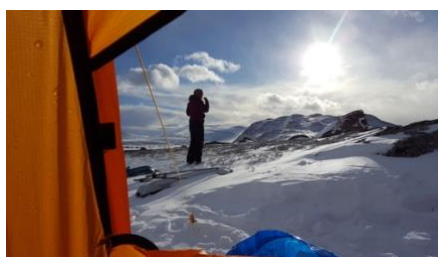
Cinq jours d'itinérance pour s'immerger loin en montagne. Nous traçons ensemble l'itinéraire d'un refuge à l'autre, découvrons ensemble ces espaces infinis du massif des Cerces. Chaque jour, des options permettront à ceux qui le souhaitent d'en faire moins et aux autres d'en faire plus. Nous portons notre autonomie mais des refuges confortables nous ravitaillent tous les soirs. Cette immersion est un lent voyage en soi et dans le paysage, parfait pour découvrir l'itinérance hivernale en toute sécurité et simplicité.

*Intention nature : Autonomie*  
*Effort physique : Modéré à Soutenu*

En savoir plus

### Bivouac hivernal

17 au 19 mars – Vercors (26) – 420 €



Le Vercors comme vous ne le connaissez pas, vu depuis l'alcôve d'une tente en hiver. Ces trois jours sont une expérience de partage et d'autonomie pour rencontrer plus loin que soi et s'en nourrir. Après une première nuit en cabane non gardée, nous plongeons dans le grand dehors des Hauts Plateaux pour deux jours, sans itinéraire pré-défini. Ce n'est pas un stage de survie mais un voyage de frugalité dont vous sortirez transformé.e. Je fournis tout le matériel de bivouac, pas de compromis sur la chaleur et le réconfort !

*Intention nature : Autonomie*  
*Effort physique : Soutenu*

En savoir plus

---

## Partagez une *Immersion en Montagne* !

Parlez d'*Immersion Montagne* autour de vous, proposez à vos amis, famille, collègues de prendre un temps en nature ensemble. Programmes sur mesure, pour petits et grands, pour des expériences de nature hors des sentiers battus.

Programmes sur mesure  
Contactez-moi

---

## Une vie dehors #10

Images, ressentis et sources d'inspiration

### Paysage #8 – Grandir



Cet été j'ai vu des êtres petits ou moins petits, fleurir au contact de la nature. Ces enfants et ados que j'ai accompagnés à la rencontre de la montagne m'ont émue par leur enthousiasme, leurs peurs et leurs victoires. Tout simplement par leur amour de la vie, celui que l'on perd parfois un peu de vue en devenant « adulte ». J'ai moi aussi grandi à leur contact et j'ai posé l'envie de les accompagner vers plus d'autonomie, dès l'été prochain, dans des itinérances en montagne, sans leurs parents, comme des grands qu'ils sont déjà. Faites-moi signe si vous êtes intéressé.e !

### Lecture #10 – La Main gauche de la nuit

Un roman de science-fiction pour changer, par la maitresse du genre. Sur une planète baptisée Hiver, Ursula Le Guin nous fait revisiter masculin et féminin, spiritualité et matérialité, modernité et archaïsme. Un monde où les frontières sont floues et qui ressemble un peu au nôtre si on accepte d'en voir la complexité.



---

## Immersion Montagne sur Facebook et Instagram

Toutes les propositions, les dates, et quelques images de la montagne au gré des saisons.

Rejoignez la page Facebook