

Quelques indications pratiques

- **Le site** : à 700 m d'altitude, entre Foix, Saint Girons et Massat (<http://www.lecarnil.com>), dans le pays de la « Terre Courage », l'Ariège.
- **Matériel à apporter** :
 - Raquettes et bâtons (si vous avez),
 - un bon duvet,
 - chaussures de montagne imperméables pour raquettes,
 - équipement du montagnard : polaire, gants, bonnet, lunettes de soleil, crème solaire, anorak, écharpe, guêtres (si vous avez), habits de rechange, poncho, chaussettes, gourde, boîte étanche pour pique-nique, ...
 - instrument de musique (si vous avez et s'il est transportable !),
 - une Bible,
 - et de la bonne humeur !

NB : vérifier que vous êtes en RC (assurance).

➤ Indications financières :

Etudiants : 220 €
 Jeunes professionnels : 280 €

(+ 30 € pour raquettes et bâtons, si vous n'avez pas).

La règle : le prix ne doit pas empêcher de venir ; si souci, nous avertir. Mais savoir que les tarifs indiqués nous permettent juste de couvrir les frais (gîte, repas, animation et accompagnateurs, assurance, etc.).

Participation aux frais de transport : on utilise si possible les véhicules des participants et on en partage les frais à la fin du séjour (environ **15 à 20 €** par personne).

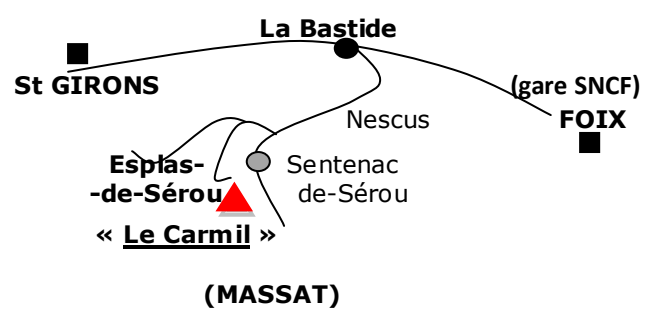
L'équipe d'animation

Trois personnes, qui ont en commun la foi en Jésus-Christ et une familiarité avec la spiritualité ignatienne :

- Sr Bénédicte DURIEZ, religieuse xavière,
- P. Olivier de FRAMOND, jésuite,
- Mireille GAIN, laïque.

Contact : Bénédicte Duriez,
benedicte.duriez@xavieres.org
 Tél. : 06.87.30.12.17
 Coteaux-Païs : 05.62.71.65.30
<http://coteaux-pais.net>

Accès au gîte « Le Carmil »



09420 Esplas-de-Sérou (Ariège)
Tél 05 61 65 82 22

Le gîte a six chambres de 3 et 4 places sur deux étages. Nombreuses ballades au départ du gîte possibles alentour.



Trace ignatienne en Pyrénées



Jeunes Professionnels & Etudiants (22-35 ans)

février 2010

du lundi 22 - **18h**

au

dimanche 28 - **09h**



Bulletin d'inscription

du lundi 22 février 18h au dimanche 28 à 9h

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Secteur d'activité (ou d'études) :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

e-mail :

Moyen de transport :

(préciser l'heure d'arrivée :

▪ **Si je viens avec ma voiture** : nombre de personnes que vous pouvez emmener chaque jour vers les itinéraires raquettes (frais remboursés) :

▪ **PS** : acceptez-vous qu'une autre personne conduise si vous n'allez pas marcher un jour :

OUI NON (vérifier l'assurance)

- **Niveau** de randonnée en montagne :

amateur - assez exercé - confirmé

- **J'apporte mes raquettes** et l'équipement :

OUI NON

- **J'apporte un instrument de musique** :

.....

- Autre talent que je suis prêt à partager :

Veillez remplir et adresser le bulletin d'inscription

avec un chèque d'arrhes de 50 €, qui restent acquises en cas de désistement, à l'ordre de :

Les Coteaux-Païs
85 rue Lucien Cassagne
31500 TOULOUSE

La TRACE IGNATIENNE en Pyrénées

C'est quoi ?

- **Une proposition pour des jeunes**, à l'âge des choix et des orientations à faire ou, certains, posés depuis peu.
- **Un temps pour s'exercer** : s'exercer physiquement, s'exercer spirituellement, l'un aide l'autre, avec l'appui de la spiritualité ignatienne.
- **Un temps pour se poser**, pour avancer ensemble et personnellement et reconnaître comment le Seigneur me parle et se donne dans ma vie.

C'est un temps détendu. Pas d'exploits sportifs. Mais éprouver son corps, une fatigue, une difficulté à passer, une beauté de la création, etc. peut aider l'expérience spirituelle.

Chaque jour, des temps de :

✚ **Prière**, personnelle et communautaire, guidée.

✚ **Balade et détente**, avec la météo qui sera donnée, bonne ou moins bonne.

✚ **Célébrations et rencontres**, dans l'échange, la réflexion, la convivialité.

✚ **Repos**, temps seuls en silence, pour prier et se ressourcer, ou ensemble pour se « re-reposer ».

✚ **Vie communautaire**, partage des services (cuisine, vaisselle) et de l'animation, etc.

Attention :

- *Un niveau minimum de condition physique est nécessaire.*

- *En cas de manque de neige, on prévoit des randonnées à pied.*