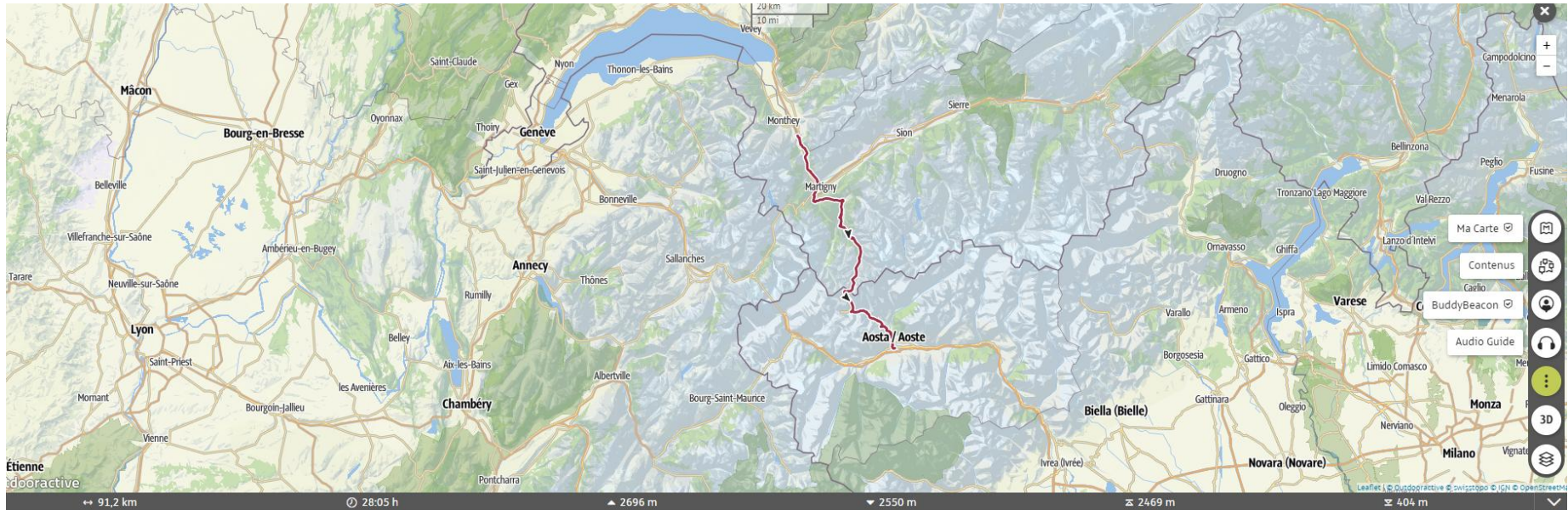
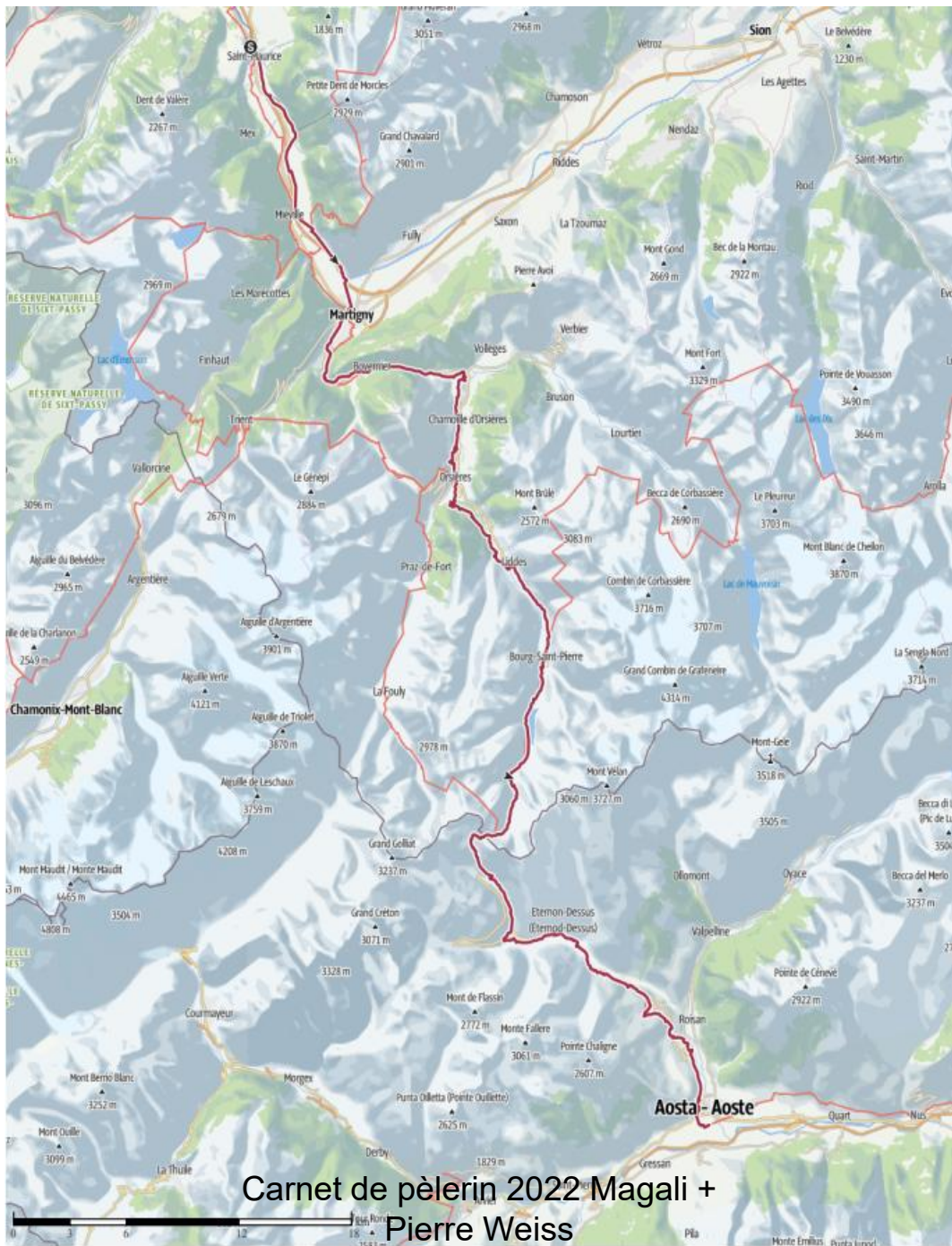


Bienvenue sur la Via Francigena de St-Maurice à Aoste du 14 au 21 août 2022





Carnet de pèlerin 2022 Magali +
Pierre Weiss

Contenu

- Ce petit fascicule est un condensé de notre semaine de marche.
- Il propose une description succincte des différentes étapes du parcours.
- Vous trouverez également un guide pour les exercices de Chi Gong, la description des 5 éléments, ainsi que les détails de l'échauffement.

Etape 1 : 14.08.22

St-Maurice-Martigny

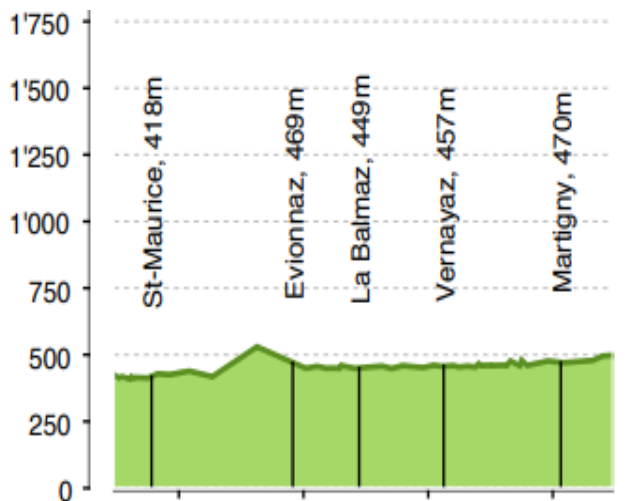
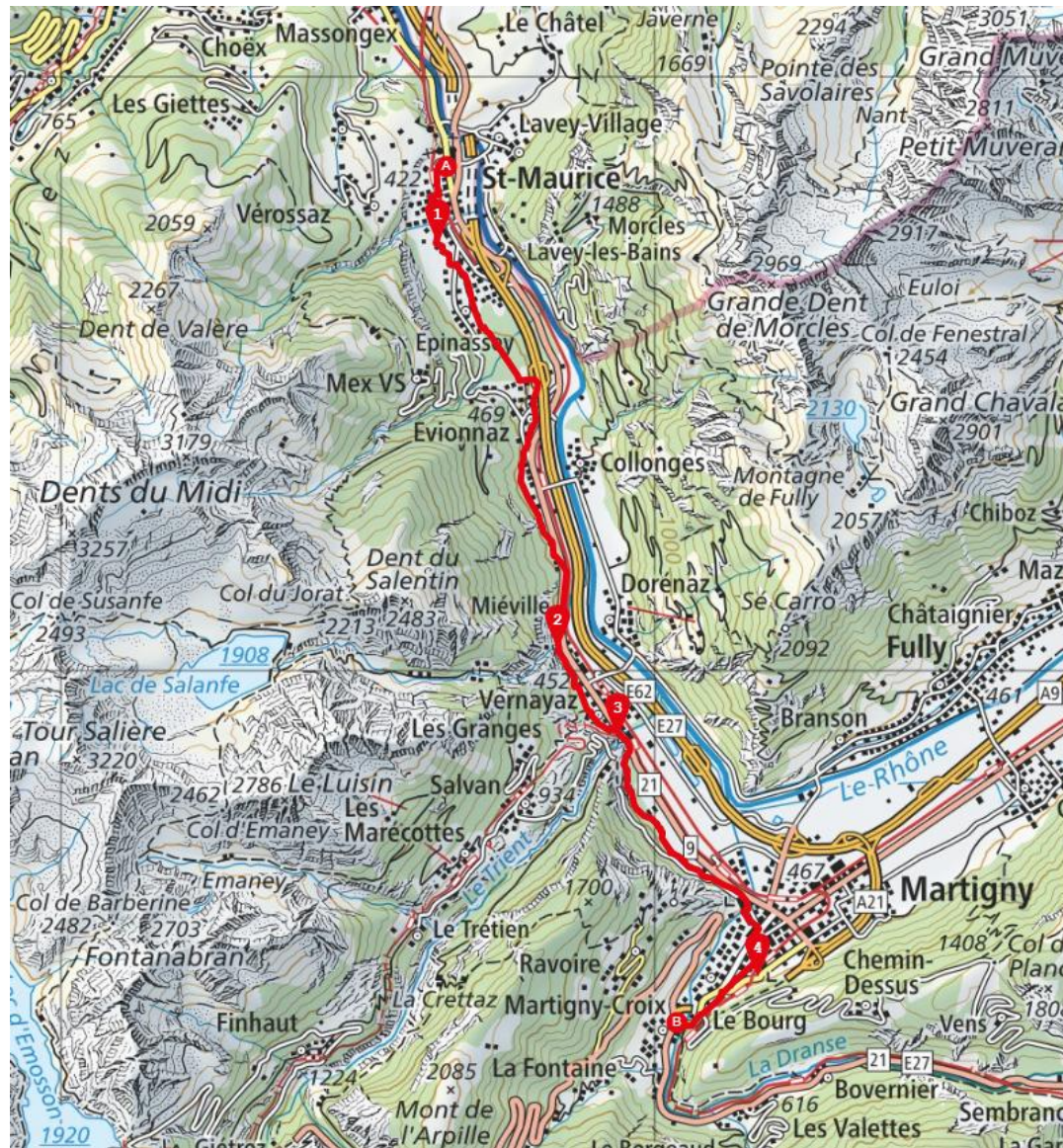
Croix

20 km – 5 h

Peu après St-Maurice nous découvrons Vérolliez où une petite chapelle commémore le martyr de St-Maurice et de ses compagnons. (1)

En remontant ensuite la vallée du Rhône, nous croisons la cascade de la Pissevache (2) et les gorges du Trient. (3)

En fin de parcours nous traversons l'Amphithéâtre romain. (4)

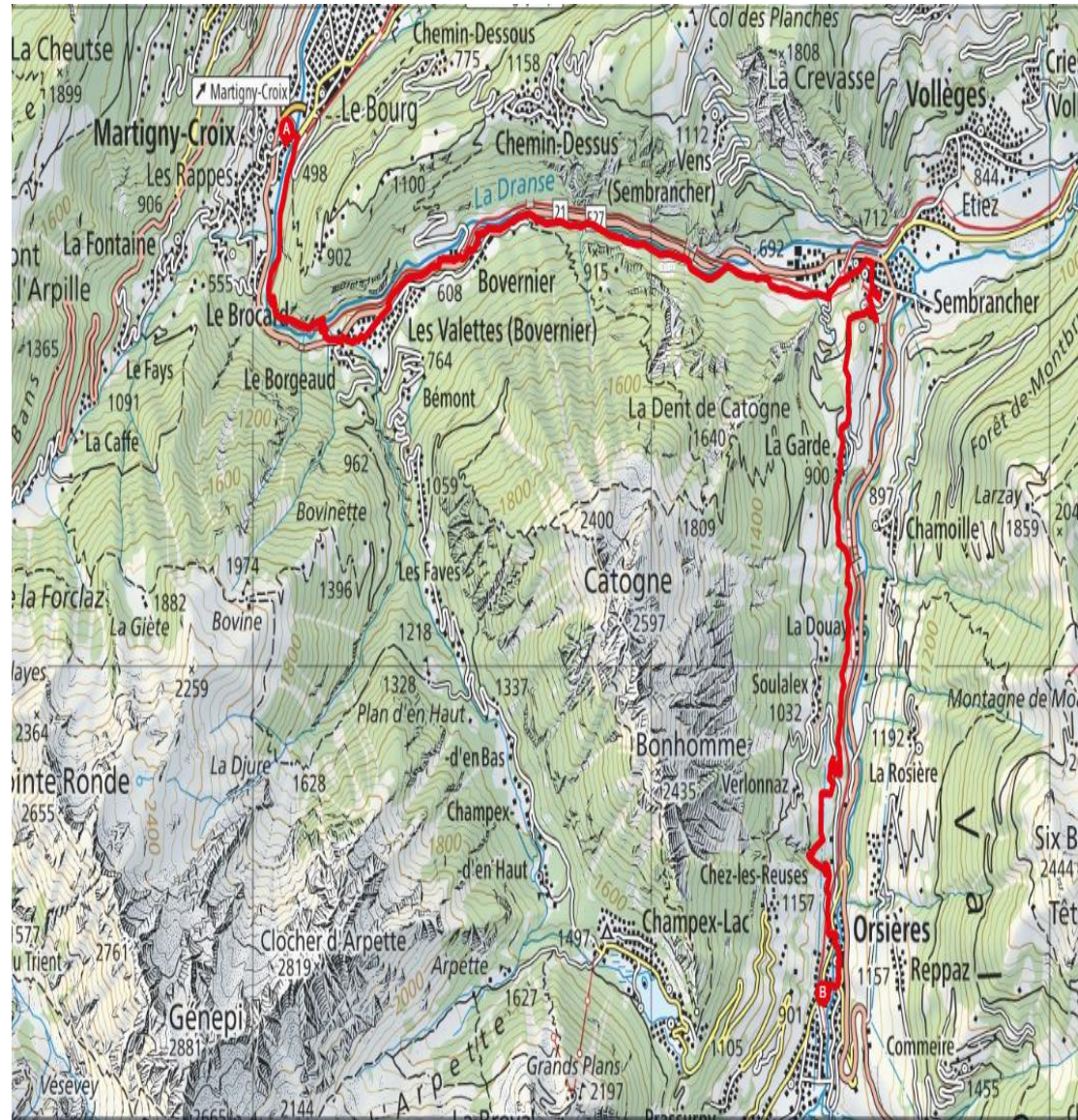
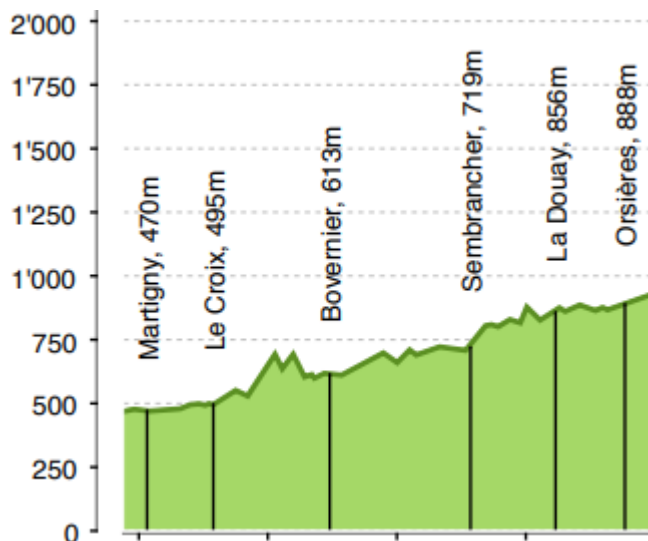


Etape 2 : 15.08.22

Martigny Croix - Orsières

19 km – 5 h 40

Cette étape marque le début de la montée au Col du Grand-St-Bernard. De Martigny-Croix un chemin parfois escarpé conduit à travers le défilé des *Trappistes* jusqu'à Sembrancher, bourg médiéval qui a gardé tout son caractère. Il suit ensuite le "chemin Napoléon".

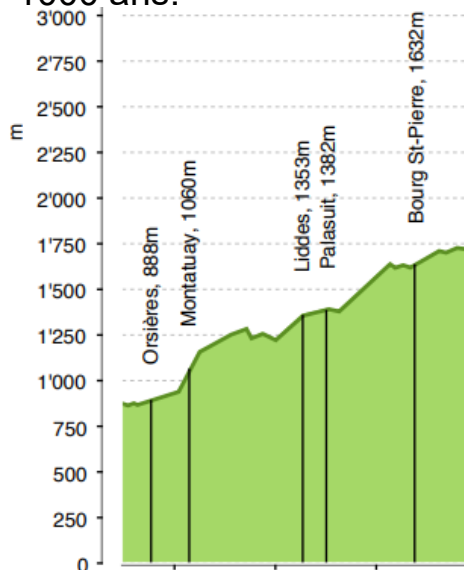


Etape 3 : 16.08.22

Orsières – Bourg St-Pierre

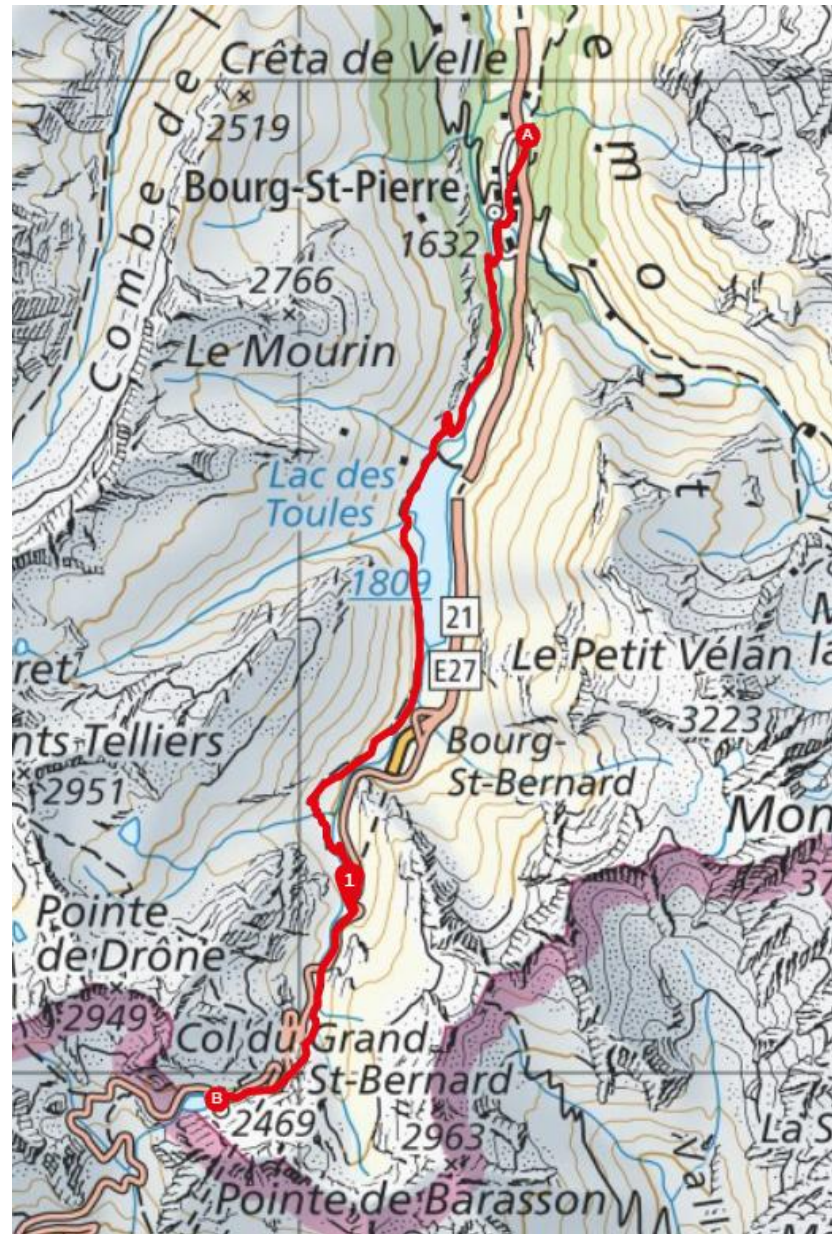
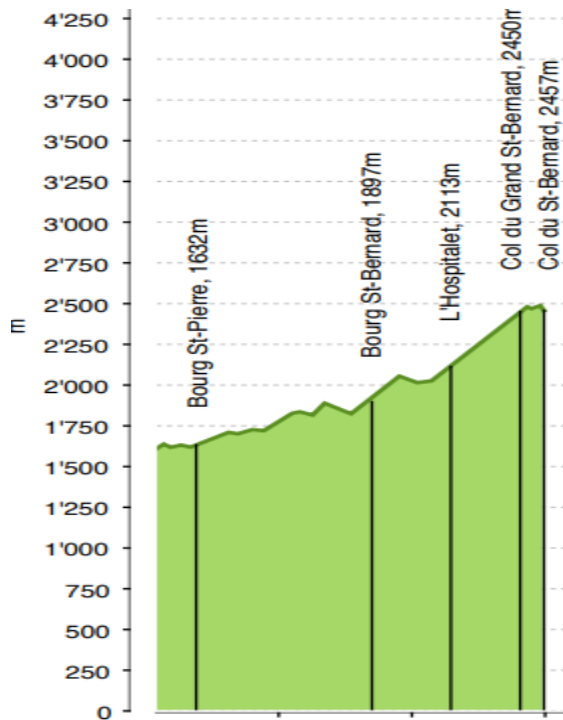
14 km – 4 h 25

Le parcours d'effectue en deux parties, la première en suivant un chemin forestier en rive gauche puis, en rive droite, par le chemin historique de Liddes. Dans l'église de Liddes se trouve un petit musée avec un manuscrit de 1494.(1) Ensuite le chemin se poursuit jusqu'à la petite chapelle Notre-Dame-de-Lorette à l'entrée de Bourg St-Pierre, le clocher de l'église du bourg date de plus de 1000 ans.



Etape 4 : 17.08.22 Bourg St-Pierre – Col du Gd-St-Bernard 13 km – 4 h 30

Il s'agit de l'étape la plus symbolique ! L'accès au Col se fait par le chemin qui a vu passer toute l'Europe depuis 2000 ans. Plusieurs témoignages du passé jalonnent la montée (1). Arrivé à l'Hospice, la visite du musée s'impose.

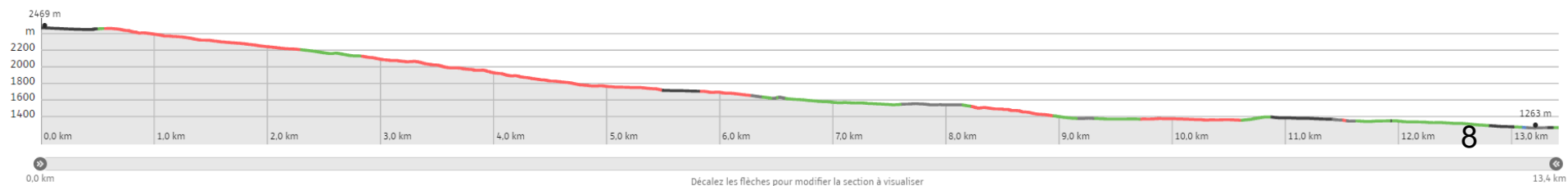


Etape 5 : 18.08.22

Col du Gd-St-Bernard – Etroubles

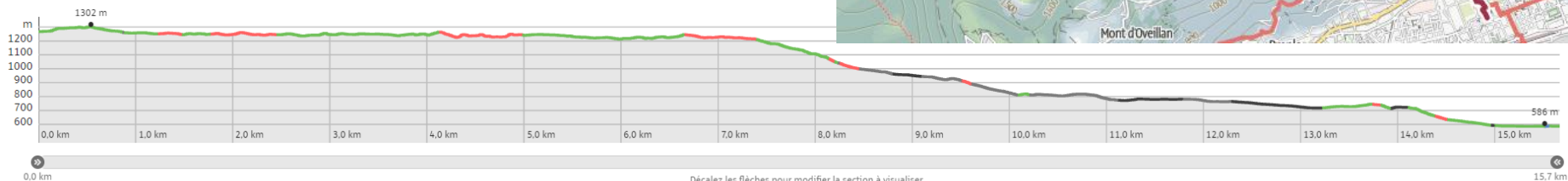
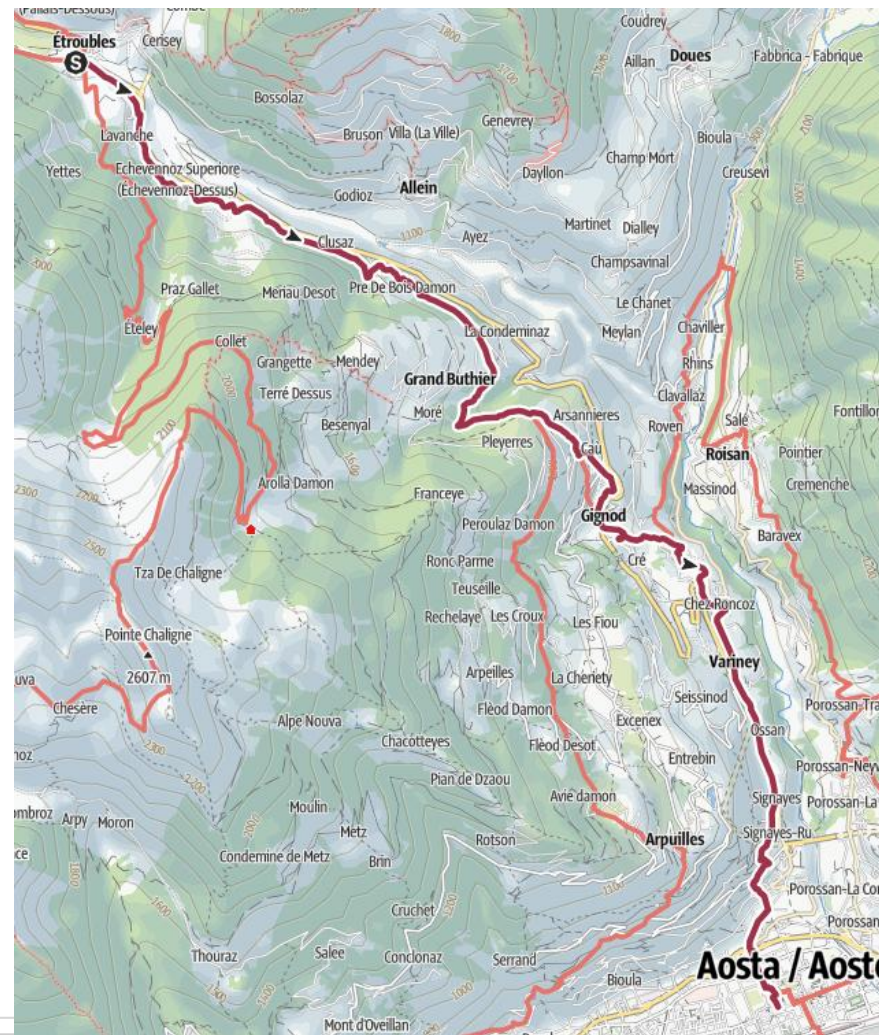
13 km – 4 h

A environ 500 mètres de l'Hospice du Grand-St-Bernard, nous sommes en Italie, à partir de la frontière un chemin muletier panoramique descend graduellement vers la vallée d'Aoste dans un environnement alpestre. Nous traversons de charmants bourgs tel que St-Rhémy. Nous finissons notre trajet à Etroubles, village typique de la région d'Aoste.



Etape 6 : 19.08.22 Etroubles - Aoste 15 km – 3 h 30

Cette étape se déroule en grande partie le long de segments de sentiers fascinants qui côtoient les “rus”, des anciens chefs-d’oeuvre d’ingénierie hydraulique : des petits canaux artificiels qui canalisent l’eau des torrents. Les parties plates s’alternent avec des descentes escarpées, qui engagent bien les genoux ! En deuxième partie du parcours nous longeons des arbres fruitiers et des villages valdotains avant d’entrer dans Aoste.



20.08.22

**Journée découverte
d'Aoste
de 9h à 12h visite guidée**

Visiter Aoste c'est découvrir l'exemple parfait de la ville romaine avec son Arc d'Auguste, la Porte prétorienne, les vestiges des remparts et du théâtre, les tours et l'imposante structure du cryptoportique.

De la collégiale St-Ours et son cloître roman, ainsi que de la Cathédrale émanent encore de nos jours la même spiritualité qu'aux temps de St-Bernard et de St-Anselme.

La gastronomie sera également au rendez-vous avec *La Fontina*, *le Fromadzo*, *le Jambon de Bosses* et *le Lard d'Arnard*, tous quatre label AOP.

Le retour se fera dès le samedi en fonction de la demande jusqu'au Col, ensuite la rentrée sur Orsières en car postal.



21.08.22 Journée libre à Aoste

Libération des chambres pour 11h.

L'horaire du retour vous sera communiqué ultérieurement, il se fera en bus ou voiture jusqu'au Col et ensuite depuis le Col jusqu'à Orsières.

Nous sommes désolés de ce désagrément, mais les TMR ne font plus la navette depuis Aoste jusqu'à Martigny.

Pierre et Magali Weiss

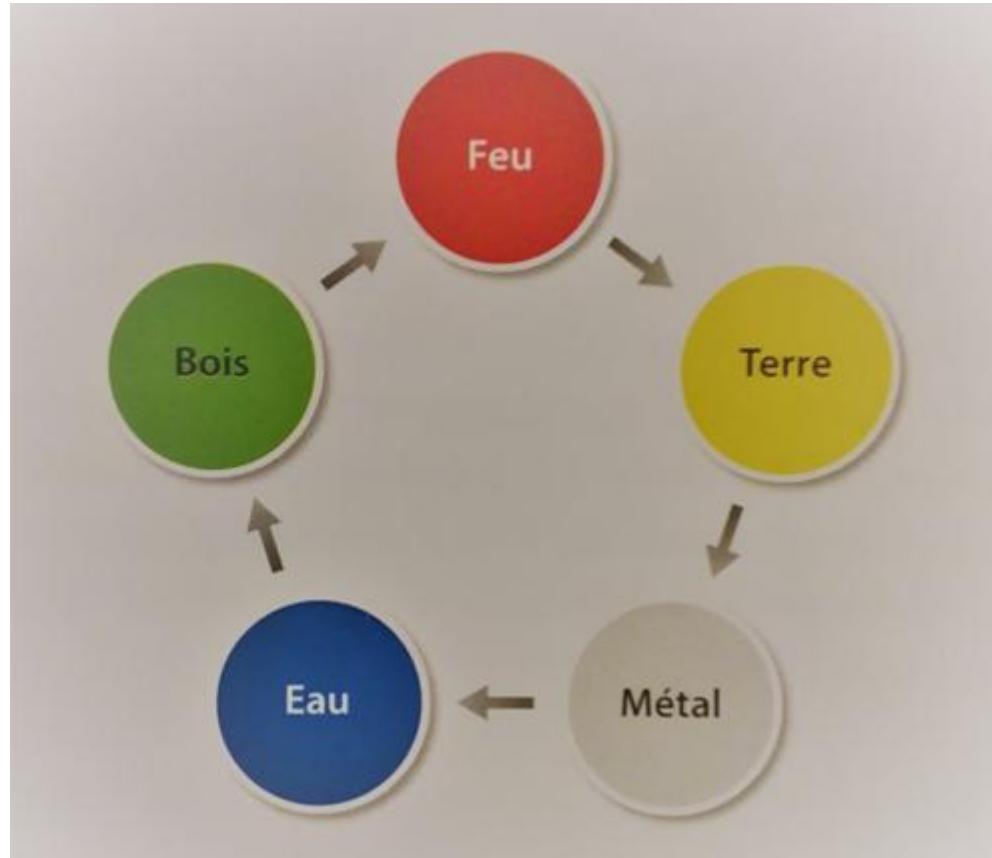
079 219 86 21



Définition du Chi Gong

- **Chi** est le mot chinois pour « l'énergie de la vie » et le Chi est la vie qui coule à travers toutes les choses vivantes.
- **Gong** signifie un travail où les avantages sont acquis grâce à la persévérance et la pratique.
- **Chi Gong** peut donc être interprété comme travailler avec l'énergie de la vie, pour équilibrer le flux et la distribution du Chi, afin d'améliorer la santé et l'harmonie de l'esprit et du corps.

5 éléments



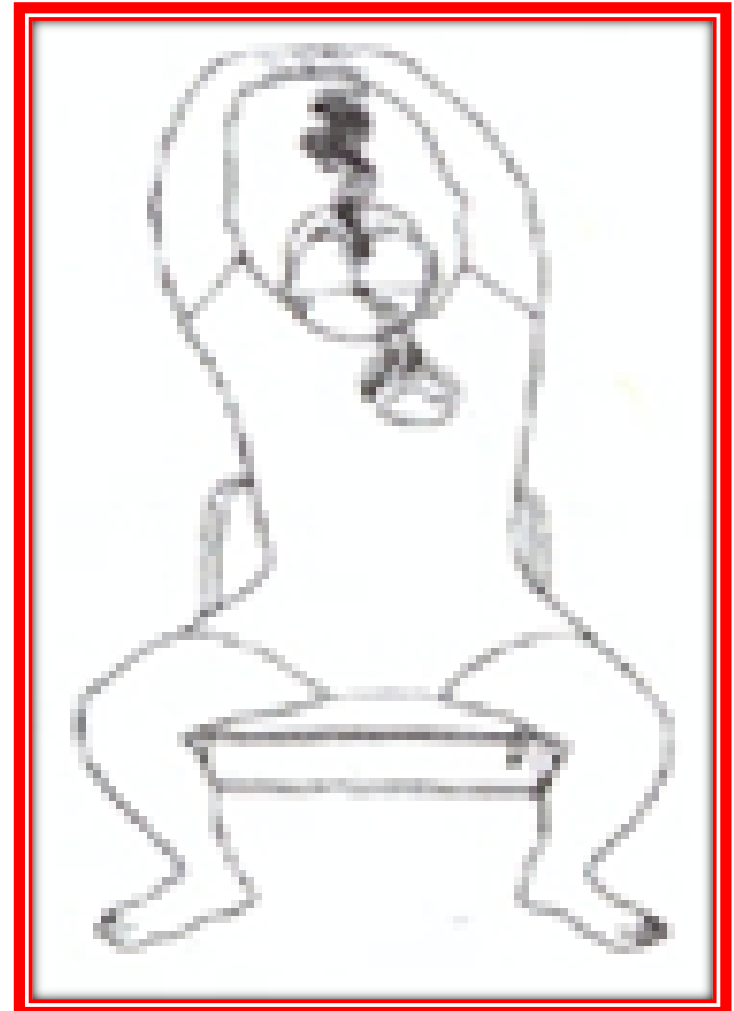
Elément BOIS

	Foie
Organe associé	Vésicule biliaire
Elément	Bois
Saison	Printemps
Couleur	Vert
Emotions	Colère, frustration
Vertus:	Bonté, générosité
Sens	Vue (yeux), larmes
Parties du corps	Intérieur des jambes, aine, côtes diaphragme
Goût	Aigre
Son	Chhhhhhh (langue près du palais)



Elément FEU

Organe associé	Cœur
Elément	Intestin grêle
Saison	Feu
Couleur	Été
Emotions	Rouge
Vertus:	Impatience, arrogance, cruauté
Sens	Joie, amour, gratitude, respect
Parties du corps	Langue, parole
Goût	Aisselles, intérieur des bras
Son	Amer
	Haaaaaaaaa (bouche grande ouverte)



Elément TERRE

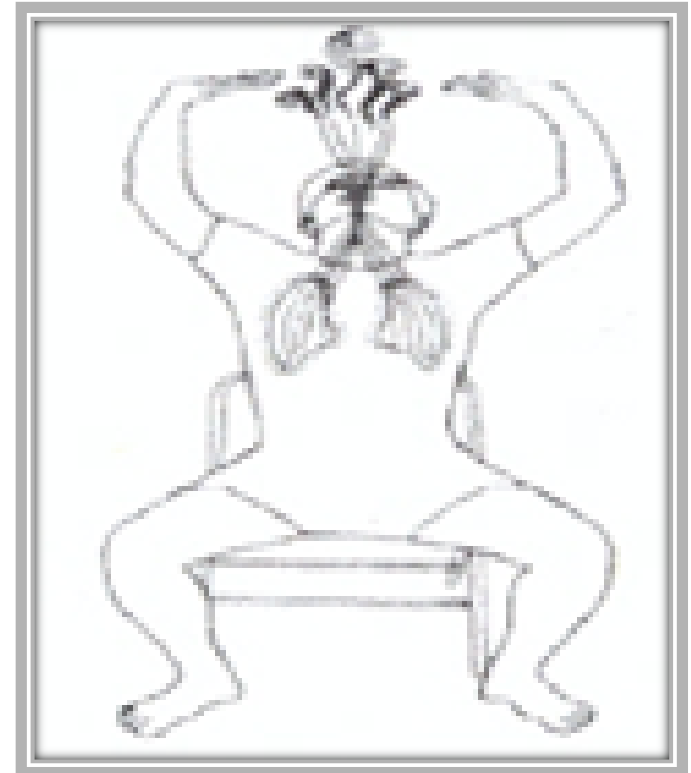
	Rate
Organe associé	Estomac, pancréas
Elément	Terre
Saison	Eté indien
Couleur	Jaune
Emotions	Inquiétude, anxiété
Vertus:	Ouverture, confiance, équité
Sens	Goût
Parties du corps	Lèvres, bouche
Goût	Doux, neutre
Son	Rhooooooooo (du fond de la gorge, guttural)



Elément METAL

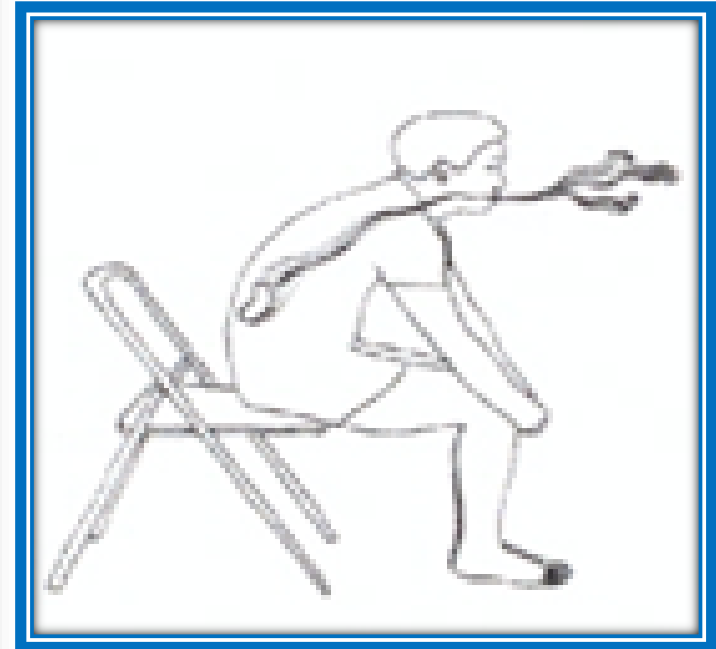
Organe associé
Elément
Saison
Couleur
Emotions
Vertus:
Sens
Parties du corps
Goût
Son

Poumon
Gros intestin
Métal
Automne
Blanc
Chagrin, tristesse, deuil
Courage, droiture, sincérité
Odorat (nez) et toucher (peau)
Poitrine, intérieur des bras, pouces
Relevé, fort
Ssssssss (langue derrière les dents)

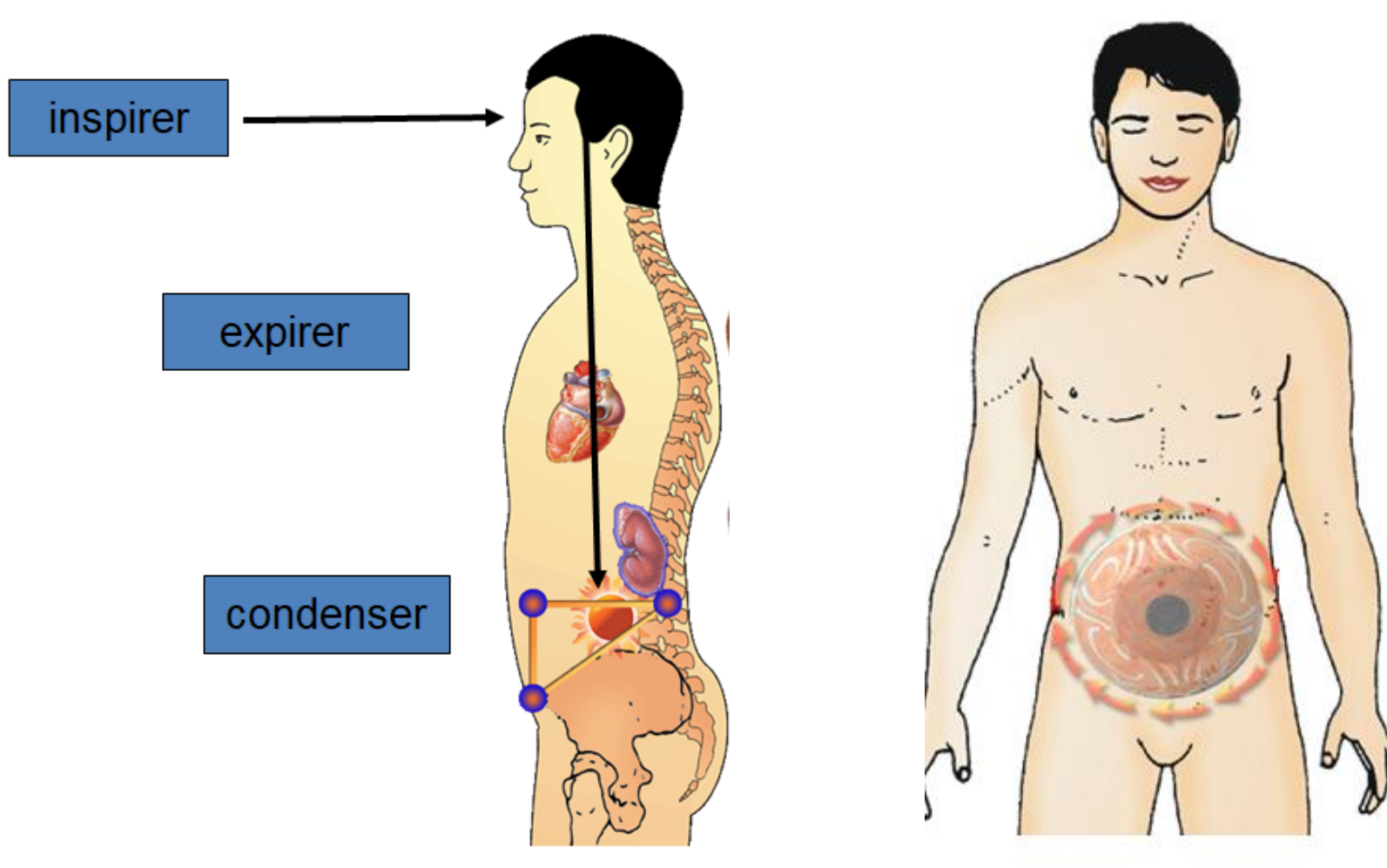


Elément EAU

	Rein
Organe associé	Vessie
Elément	Eau
Saison	Hiver
Couleur	Bleu foncé, noir
Emotions	Peur, choc
Vertus:	Douceur, calme, immobilité
Sens	Ouïe (oreilles), os
Parties du corps	Tranches des pieds, intérieur des jambes, poitrine
Goût	Salé
Son	Tchouuuuuuuuuu (comme pour souffler sur une bougie: les lèvres en forme de "O")



Trouver son centre et son axe



Rayonner depuis le centre



Echauffement

Position de base : les pieds écartés de la largeur des hanches – bras détendus

➤ **Ouverture : Connexion terre – humain – ciel**

➤ Position de base : ***connexion à la terre***

➤ Bras montent sur le côté – paumes se touchent au-dessus de la tête : ***connexion au ciel***

➤ Bras et mains en prière sur le cœur : ***connexion humaine***

➤ **Réveiller le Chi du corps**

➤ Tapotement du ventre et du bas du dos

➤ Tapotement sur le côté gauche du tronc, puis de manière circulaire

➤ Tapotement sur le bras gauche : épaule – coude – poignet

➤ Même chose sur le bras droit

➤ Tapotement sur les reins, descendre le long des jambes côté externe, remonter côté interne

➤ Balancement des bras semi-tendus en partant devant soi pour aller derrière soi

Echauffement (suite)

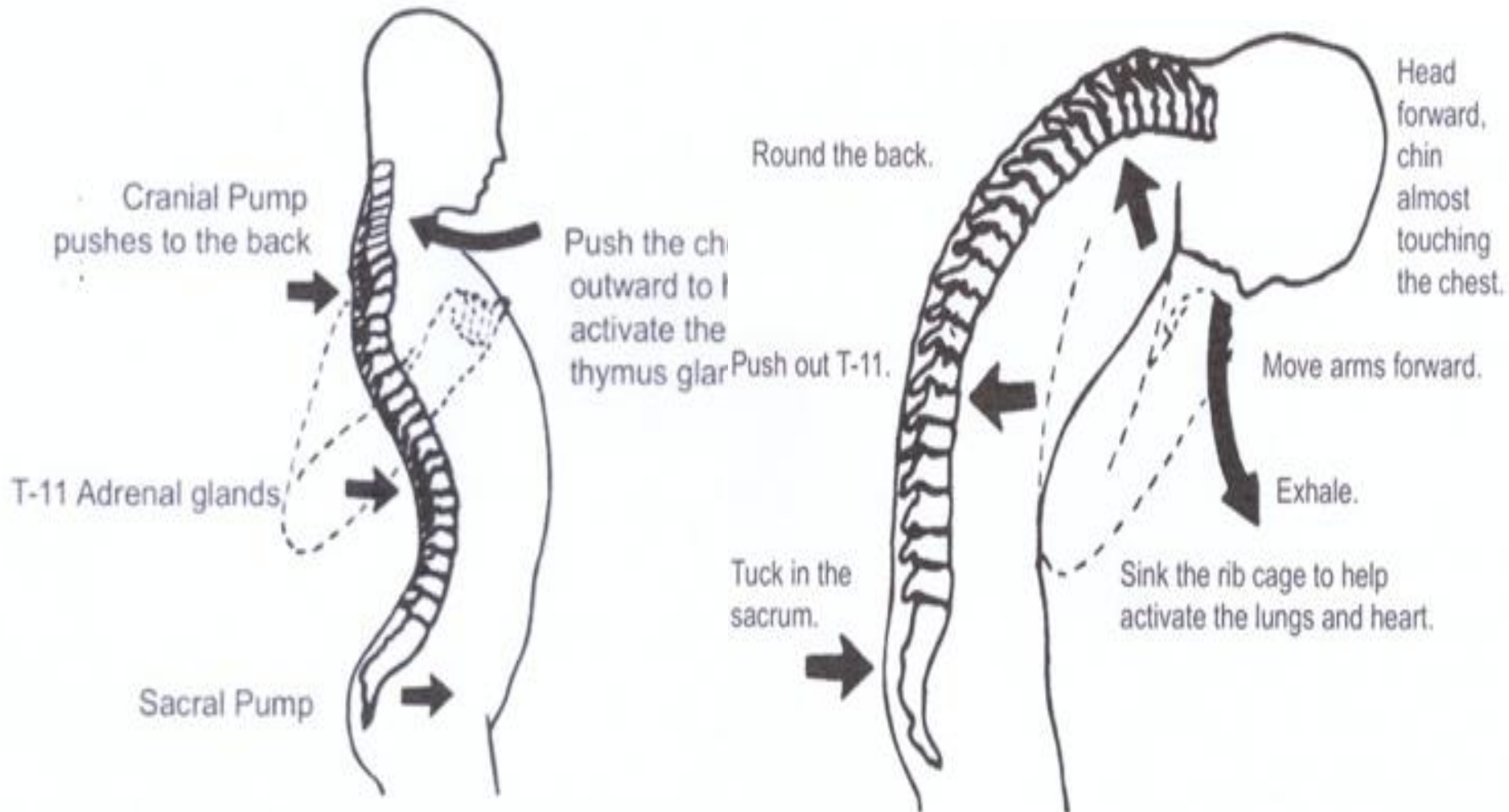
- **Détendre et ouvrir les articulations**

(3 x dans un sens et 3 x dans l'autre sens)

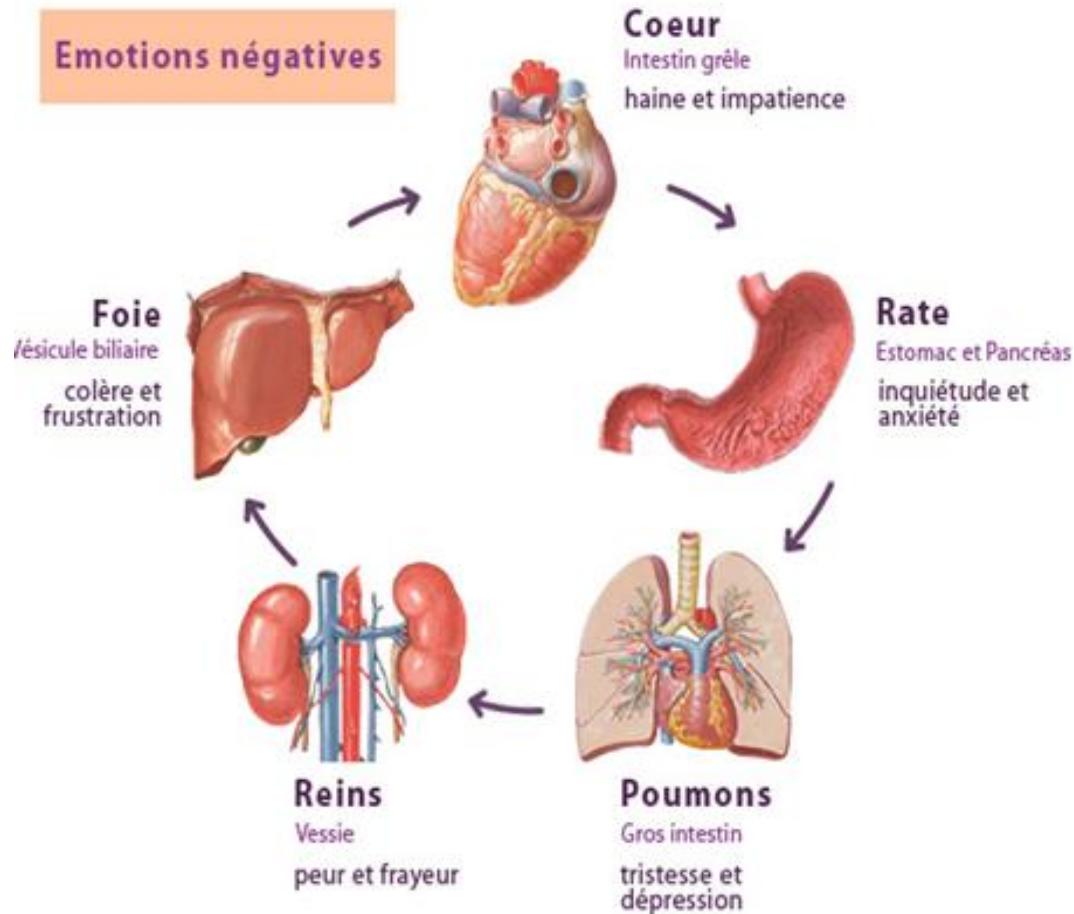
- Rotation de la nuque
- Rotation du bassin
- Rotation des genoux : à gauche – à droite – en ouverture – en fermeture
- Rotation des chevilles
- Rotations des hanches
- **Fermeture : même mouvement des bras que l'ouverture**
 - Finir avec les mains sur le nombril

- **La respiration est naturelle et consciente**

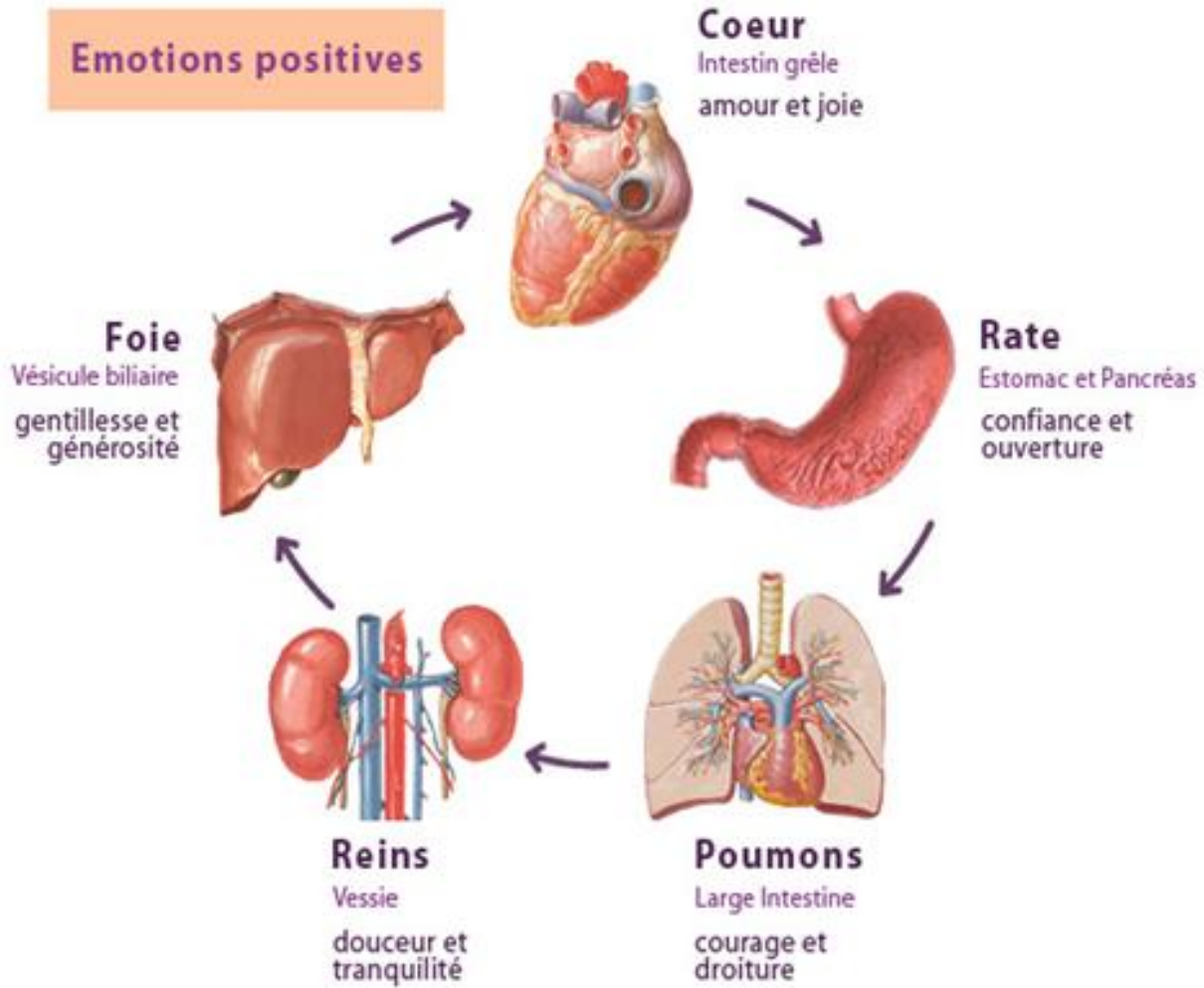
Respiration de la colonne



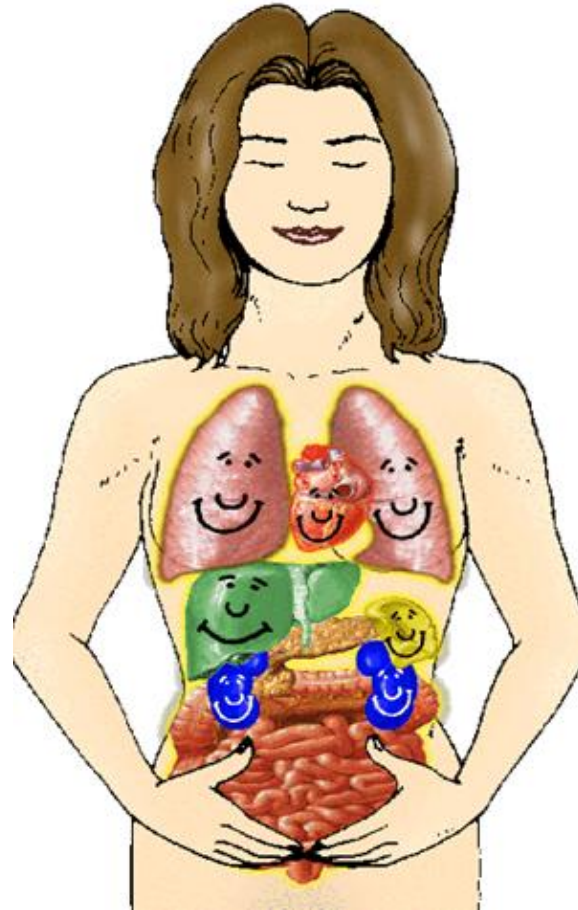
Transformer les émotions négatives



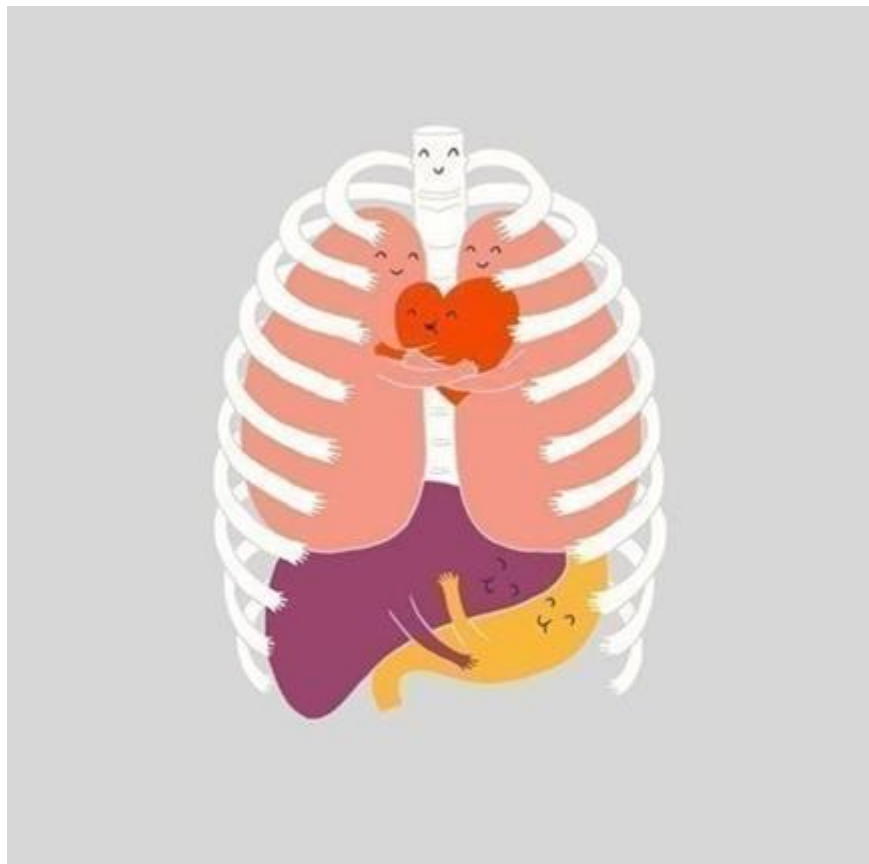
en émotions positives



Le sourire intérieur



Acceptation de ce qui est



ULTREÏA !



**ÉCOLE D'ARTS
TAOÏSTES**

UN CHEMIN D'HARMONIE