



*Bienvenue à la Grotte de Bange,  
pour descendre dans les  
profondeurs  
de la caverne de l'ours  
et de votre propre caverne...*

*Rendez-vous samedi 9 août 2014 à 14h00  
Jusqu'à la renaissance chamanique du  
dimanche 10.*

*Programme des festivités (tarif : 10 euros au bénéfice de l'association Luminessens) :*

- départ de Grenoble, chez Anne à 12h (92 km de départementale / 1h45) ou de Bourgneuf, chez David à 13h (samedi 9 août ou samedi 16 août en fonction de la météo)*
- Purification dans le Chéran puis montée silencieuse aux grottes*
- Voyages chamaniques de préparation*
- Descente aux flambeaux dans la grotte en fin d'après-midi*
- Nuit de méditation autour du feu, puis....*

*Matériel :*

- maillot de bain*
- vêtements chauds*
- chaussures de marche*
- si vous souhaitez dormir la nuit, matériel de couchage pour passer la nuit dans une grotte ouverte sur la forêt*
- tambours ou hochets chamaniques*
- bougie chauffe-plat*

*Repas :*

- afin de tirer vraiment bénéfice de cette expérience avec soi-même, il est bon de ne pas avoir l'estomac trop plein. C'est pourquoi nous vous proposons de manger légèrement avant le départ. Puis nous aurons deux collations : une le samedi soir avant le rendez-vous autour du feu et une le dimanche matin après la salutation au soleil levant.*
- Merci donc de prévoir des fruits, fruits secs, pain ou autres aliments à partager...*

*Crédit Photo : David Colson : [www.altituderando.com/](http://www.altituderando.com/)*