



## Stage : estime de soi et perspective de vie

Camp nature pour les 16 – 21 et 21 – 28 ans : entre vivre ensemble, déconnexion du numérique et reconnexion à la nature, une large place est donnée afin de mieux se comprendre soi-même, faire face à ses contradictions et autres blocages afin de retrouver la confiance et élan.

Min 4, max 8 participants

Encadrement : Bernard Pulfer : découverte de soi / fondateur de Riversong et du Chant de la Rivière, 40 ans d'expérience dans l'accompagnement des jeunes.

Aurèle Pulfer : Accompagnateur en montagne, fondateur d'Aventure Sauvage

### **Jour 1**

arrivée à 10h (ou 9h30 à la gare de Bex)

introduction du séjour

12h repas de midi

Petite randonnée découverte de la nature

18h préparation ensemble du repas

19h repas

20h discussion du soir

22h coucher

### **Jour 2**

Grande marche entrecoupée de moments de discussion

Suite idem jour 1

### **Jour 3**

Matin ateliers créatifs

Après-midi planification du bivouac et marche d'approche

Nuit en bivouac

### **Jour 4**

Retour au foyer et bain salin chaud

Rangement et nettoyages

Repas et clôture vers 16h

---

Les informations détaillées sont envoyées sur demande.

Le prix de **570 CHF** doit être versé en avance.

Dates des camps 2026 (lundi au jeudi):

Camp 1 / 21-28 ans / 27 au 29 avril

Camp 2 / 21-28 ans / 1er au 4 juin

Camp 3 / 16-21 ans / 22 au 25 juin

Camp 4 / 21-28 ans / 6 au 9 juillet

Camp 5 / 21-28 ans / 24 au 27 août

Camp 6 / 16-21 ans / 14 au 17 septembre

Camp 7 / 21-28 ans / 5 au 8 octobre

Inscription par mail à [info@lechantdelariviere.ch](mailto:info@lechantdelariviere.ch)

Association le Chant de la rivière, 1880 Les Plans-sur-Bex, [www.lechantdelariviere.ch](http://www.lechantdelariviere.ch), 079 607 80 65