



## Une démarche vers soi au cœur de la ruralité (Corps-Esprit-Âme)

Tout au long de ce parcours, vous serez invités à découvrir des endroits uniques, des points de vue à couper le souffle et faire « un » avec tout ce qui vous entoure. Prendre le temps de vivre des moments de silence afin de vous ressourcer, de vous déposer, de reconnecter avec vous-mêmes et peut-être de découvrir ce que la vie a à vous dire...



**Des paysages inspirants de paix !**



**Dans la simplicité de la ruralité,  
vous y trouverez la paix !**

### Parcours

Avec plus de 245 km de paysages bucoliques, ce parcours se situe sur la rive sud du Saint-Laurent et sillonne la chaîne de montagnes des Appalaches. Le village de Saint-Julien, dans la MRC des Appalaches, est le nouveau point d'accueil pour débiter votre séjour dans cette région.

### Philosophie

Désirant faire notre part dans un monde qui en a grandement besoin, les valeurs qui ont inspiré la création du chemin sont le développement durable, le bien commun, l'écoresponsabilité et ce, dans une vision spirituelle où chacun a sa place.

### La mission sociale

Vous contribuerez à la revitalisation des petits villages de ce coin du Québec et à votre bien-être par le fait même.

**Une belle façon de faire  
une pierre deux coups !**

## Bon pour le Corps

### À ne pas prendre à la légère !

De niveau intermédiaire, ce tracé balisé (rouge et blanc GR) vous offre :

- Plus de 75 % de rangs de campagne en terre battue ou en gravier;
- Quelques sentiers en forêt et chemins de propriétaires/producteurs agricoles;
- Dénivelé moyen de 500 à 750 mètres/jour;
- Quelques routes en bitume avec accotement en gravier.

### Hébergement de qualité

Cette expérience de découverte vous propose une diversité d'hébergements accrédités par la Corporation de l'industrie touristique du Québec (CITQ).

### Nourriture variée

Vous aurez le plaisir de découvrir ou redécouvrir la cuisine traditionnelle québécoise « faite à la main » nous rappelant les beaux souvenirs d'antan de nos repas en famille. Nos hébergeurs offrent en plus une cuisine végétarienne pour les besoins spécifiques demandés.

### Bienfaits de la marche

- Renforce le système immunitaire;
- Prévient, entre autres, les risques de maladies cardio-vasculaires, d'obésité et de diabète;
- Tonifie et régénère le corps;
- Apporte une détente;
- Réduit les risques de dépression;
- Et la liste se poursuit.

## Bon pour l'Esprit

### Des gens présents pour vous

Sans être des spécialistes de la psychologie, les gens qui vous accueilleront font partie de l'expérience. Vibrants d'authenticité et de passion, ces gens dont vous croiserez le chemin, risquent de vous faire tomber en amour avec leur coin de pays... qui sait !

Vous avez le temps de prendre votre temps ; si quelqu'un a le goût de vous « piquer une jasette », écoutez-le bien. Cet « Ange du Chemin » a sûrement un message à offrir !



### Guide du marcheur

Ce guide, qui vous sera remis avant votre départ, vous fournira toutes les informations pertinentes pour chacune des étapes (km, services, points d'intérêt, etc.).

Ce passeport, nécessaire pour votre séjour, vous permettra de recueillir l'étampe de chaque village en guise de souvenir.

## Bon pour l'Âme

### Points d'énergie et ressourcement

Que ce soit un paysage à couper le souffle, une petite rivière tranquille, des grottes mariales ou un banc avec une vue imprenable, ce chemin vous permettra de connecter autant avec tout ce qui vous entoure qu'avec votre être intérieur.



### Les églises ouvrent leurs portes

Exclusivement pour les marcheurs du Chemin, une visite sera possible sur demande, pour ceux qui souhaiteraient découvrir ce patrimoine bien de chez nous. Ce lieu de paix et de recueillement vous fera voyager dans le silence...



## Votre séjour

### Pour la réservation

Remplir le formulaire d'inscription pour réserver votre séjour.

Les frais d'adhésion de 100 \$ seront payables au moment de la réservation et vous donnent accès à l'atelier de préparation, le Guide de préparation (format PDF), votre Carnet du Marcheur remis avant votre départ et l'application Ondago.

### Votre séjour comprend :

- Hébergement confortable (pas de sac de couchage et serviette);
- Tous les repas sont inclus;
- Infrastructures d'accueil sur le tracé;
- Points d'intérêts et activités uniques;
- Points d'énergie et de ressourcement;
- Visite des églises;
- Accueil inoubliable et rencontres inattendues.

### Tarification

- Contactez-nous pour connaître le forfait qui correspondra le mieux à vos besoins.

**Au plaisir de vous accompagner dans cette magnifique aventure...**

**[info@cheminstremi.quebec](mailto:info@cheminstremi.quebec)**

**(514) 792-7783**