



Invitation...

Besoin d'une pause, d'un moment pour vous ?
En questionnement, en recherche de sens ?
Juste envie de dépaysement, d'aventure ?

Faites votre sac
et venez me rejoindre pour quelques pas
sur mes chemins d'Europe et d'ailleurs.

Venez vivre une expérience de vous, pour vous, avec vous, en vous...

Venez vous rencontrer avec douceur
Venez écouter le bruit du silence
Venez avec votre corps, votre âme et votre coeur.

Faites-vous confiance œ
Venez

Bienvenue à vous.

Au plaisir de cheminer à vos côtés,

Jean-François
Oz Follow the Sun
À ç ...

Table des matières

p. 1 – Invitation
p. 2 – Où & Quand
p. 2 – Qui suis-je ?

p. 4 – Un voyage pour vous ?
p. 6 – Quel est le prix ?
p. 7 – Participation consciente

p. 8 – En pratique, avant le départ
p. 9 – En pratique, pendant le voyage
p. 10 – En pratique, au retour

p. 11 – Alors, on y va ?
p. 11 – Je suis intéressé.e
p. 12 – Contact



Où, quand ?

Lorsque je sillonne les chemins du monde, je vous invite à me rejoindre dans les pays que je traverse, pour un moment ou plus longtemps.

Toutes les propositions sont disponibles sur le site www.voyagesverssoi.com.

Je chemine au rythme du pas et de ce que l'itinérance me réserve. Les destinations et le calendrier peuvent évoluer. Les dates des rendez-vous sont généralement confirmées un mois à l'avance. Une certaine flexibilité est donc de mise.

Chaque proposition finale -pays, région et dates- est communiquée via la newsletter *Voyages vers Soi* et sur Facebook où je partage mes expériences. Le lien vers ce réseau figure en fin de document et sur le site.

Important : si vous souhaitez faire une pause ou prendre soin de vous mais qu'aucune itinérance n'est planifiée ou que les dates proposées ne vous conviennent pas, contactez-moi. Mon sac à dos vous sera toujours ouvert.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Jean-François.

Pendant 20 ans, je fonde et dirige l'organisme de voyages éthiques « Emotion Planet – voyages à dimension humaine ». En 2019, je quitte mon domicile à Bruxelles. À pied, je rejoins Faro, dans le sud du Portugal. Chaque soir, je trouve couvert et gîte chez ceux qui m'ouvrent leur porte. Cette première itinérance à pied de longue durée me transforme. La marche devient mon meilleur compagnon.

Quelques mois plus tard, je pars de Dijon et... mes pieds m'emmènent jusqu'en Inde, dans la ville sainte de Varanasi. Trois ans de cheminement. De rencontres et de chiens errants. De joie et de peur, de soleil et de tempête.

Aujourd'hui de retour en Europe, la marche longue durée fait partie de ma vie. Les chemins ne manquent pas. Chaque sentier raconte quelque chose.

Et comme partager augmente la joie, je vous invite à venir vivre quelques pas ...

Table des matières

p. 1 – Invitation	p. 4 – Un voyage pour vous ?	p. 8 – En pratique, avant le départ	p. 11 – Alors, on y va ?
p. 2 – Où & Quand	p. 6 – Quel est le prix ?	p. 9 – En pratique, pendant le voyage	p. 11 – Je suis intéressé.e
p. 2 – Qui suis-je ?	p. 7 – Participation consciente	p. 10 – En pratique, au retour	p. 12 – Contact



Mes intentions pour ce cheminement avec vous

*Le monde extérieur reflète ce que je porte en moi.
Chaque pas devient l'expression de ce monde intérieur.*

Avant chaque projet, avant chaque action, je pose une intention. Je dépose une pensée ou une parole devant soi, je la nomme et je l'envoie dans l'univers. C'est le premier pas pour lui donner le jour.

Pour ce voyage en votre compagnie, **mes intentions** sont :

- ⌘ mettre mon énergie à la construction du monde dans lequel je souhaite vivre ;
- ⌘ réaliser un projet qui fait écho en moi et qui a du sens ;
- ⌘ être pleinement là, ressentir, accueillir et transmettre ;
- ⌘ avancer sur mon propre chemin en soutenant l'autre.

Et vous, quelle intention souhaitez-vous porter sur ce chemin ?

« De la France à l'Inde, 3 ans d'itinérance à pied »

Interview-documentaire



*« Quand je reçois, je suis content. Quand je donne, je suis heureux.
Aussi, je serais heureux de marcher à tes côtés. »*

Jean-François
Oz Follow the Sun
À ⌘ ...

Table des matières

p. 1 – Invitation
p. 2 – Où & Quand
p. 2 – Qui suis-je ?

p. 4 – Un voyage pour vous ?
p. 6 – Quel est le prix ?
p. 7 – Participation consciente

p. 8 – En pratique, avant le départ
p. 9 – En pratique, pendant le voyage
p. 10 – En pratique, au retour

p. 11 – Alors, on y va ?
p. 11 – Je suis intéressé.e
p. 12 – Contact



Un voyage pour vous ?

Principales caractéristiques du voyage proposé

- ‡ **Petit groupe.** 4 à 5 personnes maximum. L'envie est de préserver une dimension humaine et d'être à l'écoute de chacun, pour faciliter les échanges et favoriser les rencontres locales.
- ‡ **Rythme adapté.** Nous cheminons à un pas confortable pour tous. **Aucun exploit sportif** n'est recherché. L'objectif est simplement de marcher, sentir, respirer. Les arrêts, les silences et les pauses... tout cela fait pleinement partie du chemin.
- ‡ **Tous âges.** Ouvert à toutes et tous. Chaque instant est propice à faire une pause et à se mettre en chemin. Ce qui compte, c'est l'élan intérieur. Si cela résonne en vous, le moment est peut-être juste. Les **enfants** sont également les bienvenus, **à partir de 10-12 ans**, selon leur envie et leur capacité à suivre le rythme.
- ‡ **Autonomie et responsabilité.** Cette itinérance n'est pas un voyage organisé, mais une invitation à venir me rejoindre pour cheminer ensemble. Chacun reste maître de son parcours et responsable de son périple. De mon côté, je mets avec joie mon expérience de la marche longue durée au service de cette aventure.
- ‡ **Durée libre.** Pour profiter pleinement de l'expérience, prévoyez au **minimum une semaine** de marche **en Europe** ou **une dizaine de jours hors Europe**. Au-delà, le ciel est votre limite !
- ‡ **Programme souple.** Même si le cap est fixé et l'itinéraire pensé en amont, **le parcours se dessine au fil des pas**. Nous nous laissons porter par la marche, les rencontres et le rythme du petit groupe, en laissant le temps suivre son cours.
- ‡ **Hébergement.** Sous tente, chez l'habitant, en gîte, auberge de marcheurs ou petit hôtel, selon les pays et régions traversés. Chaque lieu devient un moment à vivre pleinement.
- ‡ **Activités.** Marche, nature, rencontres et partages, silence et écoute, émotions et rires, émerveillements et dépassement de soi, ...

Table des matières

p. 1 – Invitation
 p. 2 – Où & Quand
 p. 2 – Qui suis-je ?

p. 4 – Un voyage pour vous ?
 p. 6 – Quel est le prix ?
 p. 7 – Participation consciente

p. 8 – En pratique, avant le départ
 p. 9 – En pratique, pendant le voyage
 p. 10 – En pratique, au retour

p. 11 – Alors, on y va ?
 p. 11 – Je suis intéressé.e
 p. 12 – Contact

Réponses à des questions et doutes que l'on me partage souvent.

"Je n'ai pas la condition physique" -Béatrice 66 ans-

Aucun exploit sportif n'est attendu, il n'y a rien à prouver. L'important n'est ni la distance ni la vitesse, mais le mouvement et le plaisir de cheminer.

Nous marchons ensemble, à un rythme adapté à toutes les personnes présentes. Cela veut peut-être aussi dire que vous allez devoir aller moins vite que vous ne le souhaitez .

Pour donner un repère, 15 à 20 km représentent environ 4 à 5 heures de marche dans la journée.

"Je n'aime pas marcher" -Elliot 27 ans-

Avez-vous jamais essayé la marche sur plusieurs jours ?

Elle nous entraîne bien au-delà du simple mouvement « physique ». Nous ne « marchons » plus : nous cheminons à travers la nature, dont nous faisons partie, à un pas qui invite au ralentissement et à l'écoute de ce qui est au plus profond de nous. Chacun, à son rythme, découvre à la fois l'expérience du « nous » et celle du « soi », dans ce voyage à dimension humaine.

Qui sait ? Vous pourriez aimer... et ce *Voyage vers Soi* pourrait bien devenir une addiction.

"J'ai peur, je n'ai jamais fait cela" -Catherine 54 ans-

Bienvenue à vos peurs, elles sont légitimes. Elles surgissent (toujours) dès que nous pensons au futur et à l'inconnu.

Je les connais bien, les miennes me questionnent aussi : "*Suis-je à la hauteur ? Suis-je légitime ? Les autres vont-ils être touchés ?* ..." Cela travaille en moi, croyez-moi. Pourtant, je continue à proposer ces voyages, car je les sens vibrer au fond de moi, et je refuse de vivre avec le regret de ne pas les avoir réalisés.

Alors, quel risque y a-t-il vraiment ?

Nous allons marcher, nous donner du temps et partager une aventure vivante.

Quelque part en nous, nous le savons. Je vous invite à nourrir ce ressenti et à le vivre pleinement. œ

"Certaines des destinations proposées sont dangereuses, non ?" -Simon 38 ans-

Pensez-vous vraiment que je mettrais la vie d'autrui — et la mienne — en danger ?

Le voyage et la rencontre de l'autre font partie de ma vie depuis longtemps. Au fil des années, j'ai eu la chance de découvrir des dizaines de destinations et de rencontrer des milliers de personnes.

Mon constat est clair : même s'il est important de rester attentif à ce qui se passe autour de nous, la grande majorité des personnes que l'on rencontre sur les chemins du monde ont le cœur ouvert et la main tendue.

Le voyage à pied révèle souvent une réalité que nous oublions : le monde est bien plus accueillant que nous imaginons.

Et c'est probablement l'un des aspects de cette aventure qui vous touchera et vous nourrira le plus profondément.

Table des matières

p. 1 – Invitation
p. 2 – Où & Quand
p. 2 – Qui suis-je ?

p. 4 – Un voyage pour vous ?
p. 6 – Quel est le prix ?
p. 7 – Participation consciente

p. 8 – En pratique, avant le départ
p. 9 – En pratique, pendant le voyage
p. 10 – En pratique, au retour

p. 11 – Alors, on y va ?
p. 11 – Je suis intéressé.e
p. 12 – Contact



Prix, combien cela coûte ?

Et si nous regardions l'argent autrement...

Ces voyages représentent une source de revenus pour moi, et je m'investis pleinement dans leur préparation et leur réalisation. Mais je souhaite que cette aventure reste accessible à toutes et tous, c'est pourquoi **aucun montant n'est demandé pour y participer**.

Pour mon **accompagnement**, je pratique la "*participation consciente*" - vous trouverez le détail à la page suivante. Concrètement, en fin de séjour, vous donnez ce que vous jugez juste, selon vos moyens, la richesse de votre vécu et votre envie de soutenir cette aventure pour d'autres.

Il ne s'agit pas de payer pour un service, mais de donner pour remercier et permettre à cette expérience de continuer d'exister.

Cette approche transforme le rapport à l'argent : un paiement devient un véritable don, volontaire et vivant. J'y crois et je vous y invite.

Frais à prévoir durant le voyage

‡ **Transport aller-retour** pour me rejoindre et rentrer chez vous. Je vous accompagne volontiers dans cette organisation si besoin.

‡ **Dépenses personnelles** sur place pour la nourriture et le logement. Selon vos choix et envies, comptez à partir de 10-15 €/jour hors Europe, et 30-40 €/jour en Europe.

‡ **Portage de votre bagage** par un prestataire externe. Lorsque ce service est disponible (uniquement sur certaines destinations en Europe), toutes les informations sont indiquées sur www.VoyagesversSoi.com.

‡ **Assurances**. Vous souscrivez aux assurances de votre choix. L'assurance assistance-rapatriement est fortement recommandée. Pour le reste, faites selon ce qui vous rassure et correspond à vos habitudes.

‡ **Visa & passeport**. Selon la destination.

Table des matières

p. 1 – Invitation
p. 2 – Où & Quand
p. 2 – Qui suis-je ?

p. 4 – Un voyage pour vous ?
p. 6 – Quel est le prix ?
p. 7 – Participation consciente

p. 8 – En pratique, avant le départ
p. 9 – En pratique, pendant le voyage
p. 10 – En pratique, au retour

p. 11 – Alors, on y va ?
p. 11 – Je suis intéressé.e
p. 12 – Contact

La participation consciente, explications (*)

Qu'est-ce et pourquoi ?

La participation consciente est une manière différente d'aborder l'argent et la valeur d'une expérience vécue.

Elle ouvre l'expérience au plus grand nombre tout en mettant en lumière la richesse de ce que chacun vit.

Cette participation demande conscience et présence, autant pour celui qui la propose que pour celui qui la reçoit. Elle s'inscrit dans un chemin de transformation, pour soi et pour le monde, et soutient des manières de vivre plus respectueuses du vivant.

Vous ne payez pas pour « avoir droit » à l'expérience : vous donnez pour remercier et permettre à cette proposition de continuer à exister et à se développer.

La participation consciente transforme la relation à l'argent : l'échange devient un acte de gratitude plutôt qu'un dû. Je crois profondément en cette approche et je vous invite à l'expérimenter.

Comment fonctionne-t-elle ?

Avant de vous engager dans le voyage, vous prenez connaissance de cette forme de participation et de son fonctionnement.

À la fin du périple ou dans la semaine qui suit le retour, vous donnez en conscience la somme qui vous semble juste.

La participation consciente fait partie du voyage : chacun s'engage à y participer, mais le montant reste libre.

Elle reconnaît la richesse de trois dimensions :

- l'accompagnement proposé pendant le voyage ;
- les coûts liés à l'organisation et à la réalisation de cet accompagnement ;
- l'ensemble du travail réalisé pour que cette expérience existe, atteigne le niveau de qualité humaine et professionnelle souhaité, et puisse se pérenniser.

Comment déterminer le montant de votre participation ?

Voici les principales dimensions à prendre en compte :

vos propres ressources et possibilités financières ;

les moyens mis en œuvre pour organiser et accompagner le voyage ;

la richesse et la profondeur de l'expérience vécue ;

vos souhaits que *Voyages vers Soi* continue à exister pour d'autres ;

la valeur indicative d'un accompagnement sur le marché (autour de 40-80 € par jour par personne)

vos sentiments de ce qui vous semble juste.

Si vous avez des questions à propos de la participation consciente, j'y répondrai avec plaisir.

(*) Sources : *Université du Nous & association Terr'éveille*

Table des matières

p. 1 – Invitation

p. 2 – Où & Quand

p. 2 – Qui suis-je ?

p. 4 – Un voyage pour vous ?

p. 6 – Quel est le prix ?

p. 7 – Participation consciente

p. 8 – En pratique, avant le départ

p. 9 – En pratique, pendant le voyage

p. 10 – En pratique, au retour

p. 11 – Alors, on y va ?

p. 11 – Je suis intéressé.e

p. 12 – Contact



En pratique AVANT le départ

Votre transport avant tout, c'est la première démarche à effectuer pour venir me rejoindre. Elle est réalisée par vos soins mais je peux bien sûr vous aider si nécessaire.

- Arrivée : dans la ville du rendez-vous **au plus tard la veille du premier jour de marche**.
- Retour : **au plus tôt le soir du dernier jour de marche**. Peut-être aurez-vous envie de prendre un peu de temps pour vous reposer ou découvrir les environs avant de repartir.
- Selon votre lieu de résidence et les moyens de transport choisis, **prévoyez une à deux journées de trajet** à l'aller et au retour. Les lieux de rendez-vous sont généralement choisis pour leur facilité d'accès en transports publics.
- Si d'autres participants sont déjà inscrits, je peux vous mettre en relation ou vous communiquer leurs plans de transport pour que vous puissiez voyager ensemble, si vous le souhaitez.

Préparons-nous ensemble. Un groupe de discussion WhatsApp ou Telegram en ligne est créé avec les différents voyageurs pour échanger et préparer cette aventure. Si vous ne disposez pas de ces messageries, je vous communiquerai les informations autrement avec plaisir.

Premiers contacts. Si je suis en itinérance lors de nos échanges, ma disponibilité et ma connexion peuvent être limitées. Merci pour votre patience.

Sac à dos optimisé. Pour vous accompagner dans la préparation de votre sac, je vous envoie la liste des affaires avec lesquelles je chemine.

Important : il est essentiel de limiter **au maximum** son poids. Cela contribue directement au confort et à la réussite de **notre** voyage.

! Randonner chez vous. L'un des thèmes principaux de ce séjour est la marche. A notre rythme, nous cheminons chaque jour. Pour profiter pleinement de cette aventure, commencez doucement chez vous. Balades avec votre sac, quelques kilomètres, puis un peu plus. Habitez vos chaussures, écoutez vos pieds. Et partez en confiance pour l'expérience à venir.

Pouvoir de l'intention œ *"Le monde extérieur est le reflet de notre monde intérieur"*.

Avant de partir, prenez un moment pour poser vos intentions, en conscience. Notez-les et gardez-les précieusement. Au fil du voyage et à votre retour, relisez-les : elles vous guideront vers ce que vous souhaitez vivre profondément.

Table des matières

p. 1 – Invitation
p. 2 – Où & Quand
p. 2 – Qui suis-je ?

p. 4 – Un voyage pour vous ?
p. 6 – Quel est le prix ?
p. 7 – Participation consciente

p. 8 – En pratique, avant le départ
p. 9 – En pratique, pendant le voyage
p. 10 – En pratique, au retour

p. 11 – Alors, on y va ?
p. 11 – Je suis intéressé.e
p. 12 – Contact

Les bons comptes. Pour simplifier la gestion des dépenses et vous libérer l'esprit durant le périple, nous utilisons une application gratuite et très intuitive. Je vous invite à l'installer sur votre téléphone dès que je vous en communique le lien. Je créerai ensuite le groupe regroupant tous les participants.

Assurances. Vous choisissez librement les assurances qui vous semblent adaptées. Seule l'assurance assistance-rapatriement me paraît indispensable. Pour le reste, prenez ce qui vous met en confiance et correspond à vos habitudes.

Visa. Si vous êtes Européen, je vous indiquerai si un visa est nécessaire. Si vous ne l'êtes pas, je vous conseille de vérifier auprès du ministère des affaires étrangères de votre pays.

Passeport (Voyages hors Europe uniquement). Obligatoire, valable au minimum 6 mois après la date retour.

Banque (Voyages hors Europe uniquement). Pour pouvoir retirer de l'argent sans problème sur place, n'oubliez pas de demander à votre banque l'activation de votre carte de débit pour le pays visité.

A l'approche du départ. Il est normal que quelques appréhensions ou craintes surgissent. Accueillez-les : le voyage a déjà commencé. œ

Soutien. Dans la limite de mes disponibilités, je suis là pour vous guider et vous accompagner tout au long de vos préparatifs.

En pratique **PENDANT** le voyage

! Vivre ensemble. Même si le groupe reste restreint, nous formons une communauté. Chacun d'entre nous sortira de sa zone de confort et sera bousculé par l'expérience. Vos compagnons de route, comme vous, auront besoin de patience, de bienveillance et d'empathie.

Ce "vivre ensemble" est essentiel au succès du voyage. Participer à cette aventure, c'est aussi s'engager à prendre soin des autres. Merci pour votre écoute et pour votre ouverture de cœur.

Arrivée & rendez-vous. La veille au soir du premier jour de marche, nous nous retrouvons tous au point de rendez-vous défini lors des préparatifs. Le voyage commence...

Programme & parcours. Nous cheminons ensemble selon la durée que vous choisissez : plus elle est longue, plus l'expérience se déploie. Même si le cap est fixé et l'itinéraire pensé en amont, le chemin précis se dessine au fil des pas. Nous nous laissons porter par la marche, les rencontres et le rythme du groupe, en laissant le temps suivre son cours.

Hébergement. Le premier et le dernier jour, nous séjournons dans un petit hôtel ou en couchsurfing. Pour les autres nuits, chacun choisit le logement qui lui convient – sous tente, chez l'habitant ou en petit hôtel – en fonction de son budget et des régions traversées.

Table des matières

p. 1 – Invitation
p. 2 – Où & Quand
p. 2 – Qui suis-je ?

p. 4 – Un voyage pour vous ?
p. 6 – Quel est le prix ?
p. 7 – Participation consciente

p. 8 – En pratique, avant le départ
p. 9 – En pratique, pendant le voyage
p. 10 – En pratique, au retour

p. 11 – Alors, on y va ?
p. 11 – Je suis intéressé.e
p. 12 – Contact

Repas. Selon son budget, chacun décide où prendre ses repas : pique-nique, petits restaurants, ou autre. Lorsque les options sont limitées, nous partageons un pique-nique convivial .

Activités. Marche, nature, rencontres et partages, silence et écoute, émotions et rires, émerveillements et dépassement de soi, ...

Invité(s) surprise. Sur le chemin, des invités surprises peuvent se joignent à notre aventure. Je suis en effet parfois accompagné par des chiens de rue, fort présents dans beaucoup de pays. œ

Soutien. Durant toute l'itinérance, je reste à vos côtés pour vous accompagner, si vous en ressentez le besoin.

Retour chez vous. Nous marchons jusqu'au lieu de rendez-vous final et nous nous disons au revoir, soit le soir du dernier jour, soit le lendemain matin. De là, chacun reprend sa route vers chez soi.

En pratique APRES le voyage

"Quand le voyage se termine, le Voyage commence."

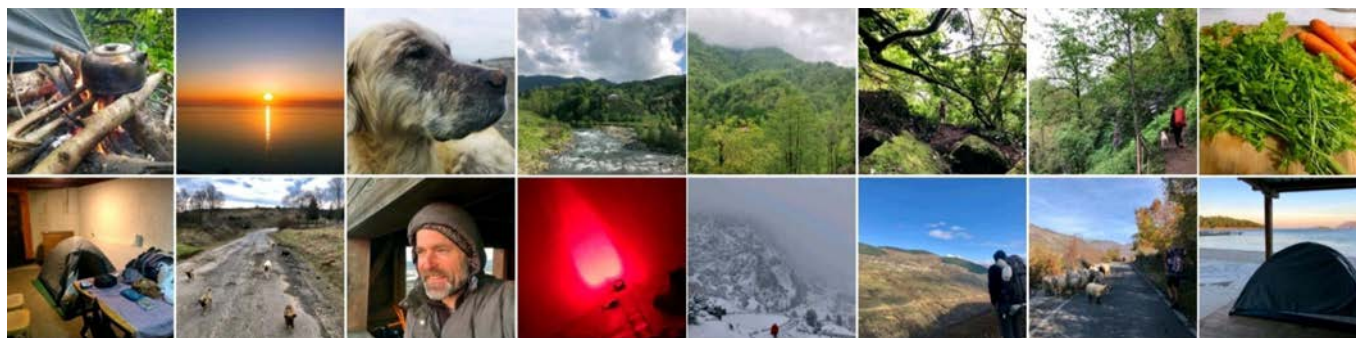
Voilà la beauté de cette aventure : elle continue de vous transformer et de résonner en vous longtemps après le retour.

Soutien. Dans la mesure de mes disponibilités, j'ai à cœur d'être là pour vous aussi après le retour. N'hésitez pas.

--/--

Table des matières

p. 1 – Invitation	p. 4 – Un voyage pour vous ?	p. 8 – En pratique, avant le départ	p. 11 – Alors, on y va ?
p. 2 – Où & Quand	p. 6 – Quel est le prix ?	p. 9 – En pratique, pendant le voyage	p. 11 – Je suis intéressé.e
p. 2 – Qui suis-je ?	p. 7 – Participation consciente	p. 10 – En pratique, au retour	p. 12 – Contact



Alors cette « invitation », pour vous ou pas ?

Écoutez sa petite voix plutôt que ses peurs.

Maintenant que vous connaissez cette invitation, fermez les yeux et respirez : « *Que me dit ma voix intérieure ?* »

Si elle dit « *non, ce n'est pas pour moi* », honorez ce choix. S'aventurer hors de sa zone de confort est précieux, mais s'écouter et se respecter l'est tout autant.

Si, au contraire, cette invitation fait naître une étincelle en vous, même discrète, et que l'idée de ce rendez-vous avec vous-même vous réjouit... alors bienvenue dans cette aventure !

Intéressé.e

Cette itinérance n'est pas un voyage organisé mais une invitation à venir me rejoindre pour cheminer ensemble. **Chacun reste maître de son parcours et responsable de son périple.** Il n'y a ni formulaire, ni inscription, ni paiement.

Si l'élan de marcher ensemble résonne en vous, **voici les 4 prochains pas** :

Ñ 1- **Lire l'invitation complète.** Prenez d'abord le temps de découvrir l'entièreté du document que vous avez entre les mains. Sa lecture attentive est importante : elle pose les bases de notre expérience et vous permet de comprendre l'esprit du voyage. Merci.

Si un document « **Infos spécifiques** » est disponible pour la destination qui vous intéresse, merci de le lire également (cf. www.VoyagesVersSoi.com, onglet "Prochains départs")

Ñ 2- **Ecrivez-moi** en précisant les dates auxquelles vous souhaitez me rejoindre.

Important : si certaines informations vous concernant sont nécessaires au bon déroulement du voyage, merci de me les communiquer à ce moment.

Ñ 3- **Confirmation et réservations.** Une fois la disponibilité confirmée, merci d'envoyer vos réservations de transport dans un délai de trois jours. Au-delà, la place pourra être proposée à d'autres voyageurs.

Si vous avez besoin d'aide pour organiser vos transports internationaux, je reste à votre disposition.

Ñ 4- **Préparation du voyage.** Nous prenons le temps d'échanger et de préparer votre voyage ensemble : informations pratiques, conseils personnalisés, réponses à vos questions... pour que votre expérience se passe au mieux.

Table des matières

p. 1 – Invitation
p. 2 – Où & Quand
p. 2 – Qui suis-je ?

p. 4 – Un voyage pour vous ?
p. 6 – Quel est le prix ?
p. 7 – Participation consciente

p. 8 – En pratique, avant le départ
p. 9 – En pratique, pendant le voyage
p. 10 – En pratique, au retour

p. 11 – Alors, on y va ?
p. 11 – Je suis intéressé.e
p. 12 – Contact

Contact

- Être tenu.e informé.e des prochaines propositions > www.voyagesverssoi.com / newsletter
- Suivre mes itinérances > profil [Facebook](#) ou canal [Telegram](#)

Me contacter

- **journalier** > messageries Telegram ou WhatsApp au +32 473 668 466
- **hebdomadaire** > message au même numéro ou courriel à jf@voyagesverssoi.com

Au plaisir de faire votre connaissance
et peut-être de marcher un bout de chemin ensemble.

Jean-François
Oz Follow the Sun
À i ...

Table des matières

p. 1 – Invitation	p. 4 – Un voyage pour vous ?	p. 8 – En pratique, avant le départ	p. 11 – Alors, on y va ?
p. 2 – Où & Quand	p. 6 – Quel est le prix ?	p. 9 – En pratique, pendant le voyage	p. 11 – Je suis intéressé.e
p. 2 – Qui suis-je ?	p. 7 – Participation consciente	p. 10 – En pratique, au retour	p. 12 – Contact