

Balade nature méditative à Hourpes

•

Balade nature
(de 5 à 15 participants)

Dim 05 Mai 2024 | **10h - 13h** | **Belgique Hourpes**



Votre Guide

Marie-Chantal Molle

Marie-Chantal vous ouvrira les portes d'une approche sensible de la nature, qui apaise le corps et l'esprit.

Aperçu

Une matinée pour vous poser, lâcher le mental, savourer l’instant présent, vous (re)connecter à votre corps grâce à la pratique de la marche consciente et une approche sensible de la nature, dans un environnement propice à la quiétude.

Dans une vallée dénommée "Vallée de la paix", isolé en plein bois et en bord de Sambre, Hourpes a été un lieu important d'exploitation de hauts fourneaux. De ce passé prestigieux, il ne reste que le coron ouvrier et le château, réplique d'un château de Bohème. Nous marcherons le long du chemin de halage jusqu’à l’Abbaye d’Aulne, et retour par le même chemin.

Programme

L’accent sera mis sur la pratique de la marche en pleine conscience, en connexion avec votre corps et une approche sensible de la nature.

Moments d’intériorité ponctués d’observations naturalistes et de joyeuses papotes. Les différents exercices proposés visent à vous permettre d’acquérir des outils d’autonomie dans votre quotidien.

Le programme est donné à titre indicatif. Le guide pourra être amené à le modifier en fonction de la météo et afin de profiter au mieux des opportunités.

Prix

10 €	par adulte

Le prix comprend

- L'encadrement

Le prix ne comprend pas

- Les collations
- Les boissons
- Les déplacements
- Les dépenses personnelles

Infos pratiques

Déplacement(s)

Les participants se rendent au lieu de rendez-vous par leurs propres moyens (lieu de rendez-vous communiqué après inscription, quelques jours avant l'activité en cas de repérage tardif effectué par le guide).

N'hésitez cependant pas à nous contacter si vous êtes intéressé par du covoiturage.

Sur place, déplacements à pied au départ du lieu de rendez-vous.

À emporter

Vêtements adaptés à la météo, chaussures de marche, collations, boissons,…

Difficulté(s)

Balade aller-retour d'environ 8 kms sans difficultés particulières, mais certains passages pourraient être boueux.

Nous contacter

Place Communale 20c 6230 Pont-à-Celles	Tel: +32 (0) 71/84.24.74 contact@defi-nature.be	**Horaires de bureau** Du lundi au vendredi: 9h - 17h

Avec le soutien de

Wallonie