

Balade nature méditative à Gembes

•

Balade nature
(de 5 à 15 participants)

Dim 20 Oct 2024 | **10h30 - 16h** | **Belgique Gembes**



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 journée 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 détente.

Bain de forêt aux couleurs d’automne en suivant l’Almache (affluent de la Lesse), petite rivière intrépide sillonnant entre les coteaux.

Le village de Gembes est situé dans la commune de Daverdisse. **C'est un havre de silence et de paix, niché dans un écrin de verdure** où forêt, vallons, prairies, rivière et ruisseaux se partagent le paysage.

Nous le découvrirons en trois boucles toutes aussi charmantes les unes que les autres.

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

15 €	par adulte

Le prix comprend

- L'encadrement

Le prix ne comprend pas

- Le pique-nique
- 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, déplacement à pied au départ du lieu de rendez-vous.

À emporter

Vêtements adaptés à la météo, chaussures de marche, pique-nique, collations, boissons.

La marche en conscience favorise la relaxation et donc, ne « réchauffe pas ». Pensez à vous habiller un peu plus chaudement que d'habitude.

Difficulté(s)

Balades en boucle (3 boucles prévues sur la journée), sans difficultés particulières. Environ 12 kms de marche sur la journée. Possibilité de quelques passages très 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