

# Balade nature méditative à Monstreux

•

Balade nature
(de 6 à 15 participants)

**Dim 24 Nov 2024**

**10h - 12h30**

**Belgique**
**Monstreux**



## 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, 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.

À Monstreux, au sein d'un paysage agricole vallonné, se niche un joli petit bois classé zone de grand intérêt biologique. Encore paré des belles couleurs de l'automne, sillonné par un ruisseau aux méandres vagabonds et habité par des arbres magnifiques, ce lieu privilégié est tout indiqué pour un bain de forêt. Vous accueillerez les sons, les odeurs, le silence, l’instant présent…

## 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.

### A emporter

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

### Difficulté(s)

Boucle de +/- 5km sans difficultés, 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