



## Ressourcement en nature le long de la Semois

- Balade nature -



Dimanche 20 mai 2018



De 10h30 à 16h30



Bouillon (Luxembourg)

Une journée pour découvrir la splendeur de la Semois à travers différentes approches : sensorielle, contemplative et ludique. Une journée pour vous poser, lâcher le mental, **savourer l'instant présent**, vous (re)connecter à votre corps et à la nature. Ces moments d'intériorité alterneront avec des observations naturalistes dans un environnement de toute beauté.



- Le Tombeau du géant -

Fabuleux promontoire rocheux entouré par la Semois, sarcophage de verdure dont la légende raconte qu'il abrite les restes d'un géant Trévire, **le Tombeau du Géant nous touche par sa beauté**. Classé «patrimoine exceptionnel de Wallonie» et «patrimoine naturel d'intérêt paysager», il domine une plaine alluviale entièrement restaurée en prés de fauche ainsi que le moulin du Rivage actionné jadis par le Grand Ruisseau.

La vallée dans laquelle se niche l'abbaye Notre-Dame de Clairefontaine à Cordemoy nous enchante par ses courbes harmonieuses et **l'ambiance paisible qui s'en dégage**.

[contact@defi-nature.be](mailto:contact@defi-nature.be)



[www.defi-nature.be](http://www.defi-nature.be)



## Programme

Différentes pratiques vous seront proposées: Marche en pleine conscience, marche pieds nus, en silence, yoga de l'arbre, land art, ... Ces différents exercices visent à vous permettre d'acquérir des outils d'autonomie dans votre quotidien. Nous prendrons également le temps de partager nos ressentis dans le respect de chacun(e).

Il y aura aussi au programme des observations naturalistes d'intérêt général, par exemple sur les plantes sauvages médicinales ou comestibles.

En matinée, nous longerons la Semois par un chemin forestier qui nous conduira au Moulin du Rivage. Nous prendrons notre pique-nique (non-inclus dans le prix) en plein air.

En après-midi, parmi les genêts en fleurs, nous monterons jusqu'au superbe point de vue sur le Tombeau du Géant. À Botassart, nous emprunterons un chemin forestier, accompagnés par le gazouillis des oiseaux et le chuchotement du ruisseau. Retour au moulin puis au point de départ par le même chemin.

*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.*



- Land art -

## Prix

15€/adulte

• **Le prix comprend:**  
L'encadrement

• **Le prix ne comprend pas:**  
Le pique-nique, les collations, les boissons, les déplacements et les dépenses personnelles

## Informations pratiques

• **Horaire:**

De 10h30 à environ 16h30

• **Groupe:**

De 5 à 15 participants

• **Déplacements:**

À pied et avec les voitures des participants (covoiturage possible)

• **À emporter:**

Vêtements adaptés à la météo, chaussures de marche, un essuie (pour les pieds), un grand sac plastique pour s'asseoir en nature, pique-nique, collations, boissons

*Crédits photos: Marie-Chantal Molle*

• **Votre guide:**

Marie-Chantal Molle - *Guide nature*

• **Difficulté:**

Promenade en boucle d'environ 8 kilomètres sans difficultés particulières, passages pouvant être boueux, quelques dénivelés relativement peu importants.

• **Rendez-vous:**

À Bouillon (lieu précisé ultérieurement)



## Inscriptions

Réservation obligatoire, à l'aide du formulaire d'inscription disponible sur notre site [www.defi-nature.be](http://www.defi-nature.be) ou par téléphone au +32 71/84.24.74

## Contacts



Lic A 5312

**Defi Nature asbl**  
Place Communale, 20C  
6230 Pont-à-Celles  
[www.defi-nature.be](http://www.defi-nature.be)

Tél: +32 (0)71/84.24.74  
Fax: +32 (0)71/84.54.84  
[contact@defi-nature.be](mailto:contact@defi-nature.be)  
 [Defi.Nature.asbl](https://www.facebook.com/Defi.Nature.asbl)



Avec le soutien de  
Wallonie

*Fiche technique issue du 01/02/2018. Remplace toute issue précédente.*