



Balade nature méditative à Obaix

- Balade nature -



Dimanche 21 juillet 2019



De 10h30 à 12h30



Obaix (Hainaut)

Une matinée pour vous poser, lâcher le mental, **savourer l'instant présent**, vous (re)connecter à votre corps et à la nature grâce à la pratique de la marche consciente dans un environnement propice à la détente. Moments d'intériorité ponctués d'observations naturalistes.

Nous emprunterons un petit chemin creux qui nous conduira sur les «Hauts-Pays», où **nous nous régalerons du vaste paysage**. En effet, par beau temps, l'horizon nous dévoile nos «petites Alpes en sol mineur» (terrils des environs de Charleroi), la tour du plan incliné de Ronquières et les clochers des villages environnants. Les blés ondulent sous le vent, l'alouette chante bien haut dans le ciel, les fleurs des champs habillent les talus... **Sérénité assurée !**



contact@defi-nature.be



www.defi-nature.be

Programme

L'accent sera mis sur la pratique de la marche en pleine conscience. Les différents exercices proposés visent à vous permettre d'acquérir des outils d'autonomie dans votre quotidien. Nous prendrons aussi quelques moments pour des observations naturalistes d'intérêt général, plantes sauvages médicinales ou comestibles.



- Paquerettes-

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€/adulte

• **Le prix comprend:**
L'encadrement

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

Informations pratiques

- **Horaire:**
De 10h30 à environ 12h30
- **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, collations, boissons

- **Votre guide:**
Marie-Chantal Molle
Guide nature - Energéticienne
- **Difficulté:**
Promenade en boucle d'environ 3 kilomètres sans difficultés particulières, quelques passages pourraient être boueux
- **Rendez-vous:**
À Obaix (lieu précisé ultérieurement)



Crédits photos: Marie-Chantal Molle, Pixabay

Inscriptions

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

Contacts



Défi Nature asbl
Place Communale, 20C
6230 Pont-à-Celles
www.defi-nature.be

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

