



## Balade nature méditative à Pont-à-Celles

- Balade nature -



Dimanche 13 octobre 2019



De 10h30 à 12h30



Pont-à-Celles (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.

Petit **circuit bien sympathique aux couleurs d'automne** entre prairies, haies champêtres et canal Charleroi-Bruxelles. À Hairiamont et Quévée, quartiers calmes du «bout du village», nous emprunterons des sentiers communaux, le chemin de halage du canal et l'une ou l'autre rue tranquille.

Entre les pratiques méditatives, nous observerons les oiseaux aquatiques et les fruits sauvages d'automne.



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



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

*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

- **À emporter:**

Vêtements adaptés à la météo, chaussures de marche, 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.

*Crédit photos: Marie-Chantal Molle*

- **Votre guide:**

Marie-Chantal Molle

*Guide nature - Energéticienne*

- **Difficulté:**

Promenade d'environ 7 kilomètres, sans difficultés particulières. Chemins pouvant être boueux

- **Rendez-vous:**

À Pont-à-Celles (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



**Défi 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)

