



Balade nature méditative à Viesville

- *Balade nature* -



Dimanche 11 août 2019



De 10h30 à 12h30



Luttre (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 marcherons le long du canal Charleroi-Bruxelles avant de rejoindre un petit bois de bouleaux d'où nous aurons une très belle vue sur le canal et les environs. Ensuite, des chemins entourés de champs et de prairies nous conduiront à la **réserve naturelle de Viesville**. Au sein de celle-ci, un petit sentier en sous-bois nous offrira quiétude et chants d'oiseaux avant de nous ramener sur le chemin de halage du canal.



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.



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

Crédits photos: Marie-Chantal Molle, Patrick Jadouille (papillon et coquelicots en page 1), Anne-Laure Germont (forêt et champ en page 1), Pixabay (papillon en page 2)

• **Votre guide:**

Marie-Chantal Molle
Guide nature - Energéticienne

• **Difficulté:**

Promenade en boucle d'environ 3 kilomètres relativement facile, certains passages pourraient être très boueux, sentier forestier étroit

• **Rendez-vous:**

À Luttre (lieu précisé ultérieurement)



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)

