Balade nature méditative à Thuin

•

Balade nature
(de 5 à 15 participants)

Dim 14 Avr 2024 | **10h - 12h30** | **Belgique Thuin**

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, savourer l’instant présent, 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.

Des remparts de la ville haute, nous aurons vue sur les jardins suspendus et sur la vallée. Après avoir marché dans le bois revêtu de sa parure bleue (jacinthes des bois), nous longerons la Biesmelle, ferons halte à la chapelle Sainte-Face entourée d’ex-voto et remonterons par un chemin bordé de prairies. La boucle se terminera en empruntant les escaliers d’une ruelle de la vieille ville.

Programme

L’accent sera mis sur la pratique de la marche en pleine conscience, en connexion avec votre corps et avec 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 la 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.

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.

Difficulté(s)

Balade d'environ 5km, sur chemins forestiers pouvant être boueux, ruelle avec gros pavés inégaux, et une série de marches à remonter.

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