



Balade nature méditative à Monstreux

•
Balade nature
(de 5 à 15 participants)

Dim 26 Nov 2023

10h30 - 12h30

 Belgique
Nivelles



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 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.

À Monstreux, au sein d'un paysage agricole vallonné, **se niche un joli petit bois classé zone de grand intérêt biologique**. Paré des chaudes couleurs de l'automne, sillonné par un ruisseau aux méandres vagabonds et habité par des arbres magnifiques, **ce lieu privilégié est tout indiqué pour un bain de forêt**.

Vous accueillerez les sons, les odeurs, le silence, le chant du ruisseau,... Vous irez à la rencontre d'un arbre : le toucher, le prendre dans vos bras et vous ressourcer à son contact.

Programme

L'accent sera mis sur la pratique de la marche en pleine conscience, en connexion avec votre corps et la nature qui vous entoure. 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 € 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 covoitage.

Sur place, déplacements à pied au départ du lieu de rendez-vous.

A 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)

Promenade en boucle de +/- 5 kms sans difficultés particulières, quelques passages très boueux.

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

