



## 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 covoiturage.

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

**Horaires de bureau**  
Du lundi au vendredi: 9h - 17h

Avec le soutien de



Wallonie