

Week-end de ressourcement en nature, à Chiny

•

Séjour nature
(de 5 à 15 participants)

Ven 03 Juil 2026

Belgique



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

Que pensez-vous d’un long weekend pour **installer en vous le ressourcement, vous poser, lâcher le mental**, savourer l’instant présent, vous (re)connecter à votre corps, à la nature ?

Profitez de trois jours dans un environnement de toute beauté pour **découvrir la splendeur de la vallée de la Semois à travers différentes approches** : sensorielle, sensible, contemplative, ludique et en pleine conscience. C’est le moment de prendre du temps pour vous et de recharger vos batteries !

La Semois prend sa source à Arlon, traverse une partie de la Belgique en passant par la Gaume et l’Ardenne pour partir ensuite vers la France où elle se jette dans la Meuse à Monthermé.

Dans la forêt de Chiny, elle prend son cours gaumais et s’écoule, en courbes harmonieuses et méandres langoureux, entre parois rocheuses, vallées encaissées et vallons riants. Jadis capitale du puissant comté du même nom, Chiny est un petit village tranquille où, jusqu’il y a peu, les « passeurs d’eau » descendaient la rivière en barque en contant les légendes de l’eau et des rochers à leurs passagers. **Nous sommes au pays des « raconteurs d’histoires ».**

De nombreux chemins forestiers sillonnent les coteaux et certains d’entre eux **offrent une vue superbe sur la rivière**. Du point de vue de la Roche de l’Ecureuil ou du Rocher Pinco, la vue est de toute beauté et invite à la sérénité. Au pied d’une butte rocheuse, le rau du Prévôt chuchote et joue à saute-moutons sur les cailloux.

Le long de la rivière, différents endroits offrent des pauses ressourçantes, les pieds dans l’eau. Au pont Saint Nicolas, une zone de baignade bien aménagée permet de nager ou simplement barboter dans l’eau.

Au Domaine des Epioux, de vastes étangs artificiels, derniers témoins du passé métallurgique de la région, apportent leur touche méditative.

La vallée de la Semois surprend… la vallée de la Semois enchante….

Journalier

Durant les trois jours, **nous marcherons sur les coteaux, dans les vallons, les villages et le long de la Semois**. Nous profiterons des points de vue, du bord de l'eau ou d'une herbe accueillante pour **pratiquer différents exercices** : marche sensorielle, en conscience, marche pieds nus, pratiques d'ancrage, visualisation créatrice, connexion aux éléments, sourire intérieur, land art, contemplation, …

Au programme également, **de la bonne humeur, de joyeuses papotes** et quelques observations naturalistes d'intérêt général, notamment sur les plantes sauvages médicinales ou comestibles.

En déposant nos pas, nous déposerons aussi le mental, goûterons au silence et au moment présent. Nous est-il possible de ralentir un peu ? Nous est-il possible d'observer sans nous poser mille questions ? **Juste contempler, accueillir, nous relier au Vivant, nous émerveiller ?** Juste là, un moment…

C'est ce que je vous invite à découvrir.

Le land-art consiste à créer une oeuvre d'art éphémère en utilisant les matériaux de la nature (bois, terre, pierres, végétaux, eau,…). Cette pratique spontanée et ludique favorise l'expérience de se centrer sur l'instant présent.

Le sourire intérieur est un agréable exercice de détente corporelle qui revitalise et met de bonne humeur.

Pour ce faire, nul besoin d'être spécialiste en la matière, **le calme et la beauté du lieu nous ouvriront à l'essentiel**.

Nous prendrons également le temps de partager nos ressentis dans le respect de chacun/e.

Les différentes pratiques proposées visent à vous permettre d'acquérir des outils d'autonomie dans votre quotidien. Le rythme de la marche ne sera pas celui de la randonnée sportive. À certains moments, il vous sera demandé de garder le silence.

Jour 1 - Vendredi 3 juillet

Rendez-vous pour le début de notre séjour à 10h30. Installation à l'hôtel et présentation du séjour.

Départ en voiture jusqu'à l'embarcadère de Chiny (trajet d'environ 5 minutes). Pique-nique au bord de l'eau avant de nous mettre en route pour la balade de la Roche de l'Ecureuil. Nous longerons la Semois, découvrirons au détour d'un méandre le surprenant « Chalet canadien » avant d'emprunter le chemin qui monte au magnifique point de vue de l'Ecureuil.

Au rau du Prévôt, nous nous mettrons en résonance avec l'eau et nous amuserons à marcher dans le vivifiant ruisseau.

Retour à l'hôtel vers 18h. Après le repas, soirée libre ou petite balade dans le village.

Jour 2 - Samedi 4 juillet

Au départ de l'hôtel, nous traverserons quelques rues de Lacuisine pour rejoindre la forêt et le Domaine des Epioux. Notre marche sera agrémentée par le clapotis des ruisseaux alimentant les différents étangs.

Sur le circuit du retour, nous bifurquerons à travers bois pour aller admirer le point de vue Pinco, niché dans un écrin de verdure.

Retour à l'hôtel via le village. Après le repas, soirée libre ou moment de détente au bord de la Semois.

Jour 3 - Dimanche 5 juillet

Après les préparatifs de départ, nous reprendrons la voiture jusqu'à Chiny pour une **belle balade au fil de l'eau et de la forêt.**

De l'embarcadère jusqu'à la zone de baignade du Pont Saint-Nicolas, de tout près ou en prenant de la hauteur, nous longerons la rivière. Pique-nique au bord de la Semois où nous aurons peut-être la possibilité de nager ou barboter.

Fin du séjour vers 17h, après un dernier cercle de parole pour nous dire au revoir.

Le programme suit le canevas ci-dessus mais n'est pas planifié de façon stricte pour laisser la place au délicieux de l'imprévu, à la magie du moment.

Prix

335 €	par adulte en chambre double
115 €	supplément pour une chambre single

Le prix comprend

- L'encadrement
- L'hébergement dans un hôtel en chambre double - chambre single possible avec supplément
- La pension complète, du jour 1 soir au jour 3 midi (incluant les petits-déjeuners, des pique-niques à emporter et les repas du soir)

Le prix ne comprend pas

- Les boissons
- Le repas de midi du jour 1
- Les déplacements aller/retour et sur place (covoiturage possible, n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus)
- Les assurances voyage éventuelles
- Les dépenses personnelles

Infos pratiques

Déplacement(s)

Les participants se rendent au lieu de rendez-vous par leurs propres moyens.

Nous sommes cependant à votre disposition pour vous aider à organiser un covoiturage, ou pour discuter des détails de vos trajets. N'hésitez pas à nous contacter.

Sur place, déplacements à pied et en voiture (limités)

À emporter

Vêtements adaptés à la météo**,** bonnes chaussures de marche, un petit essuie pour les pieds, de quoi vous asseoir confortablement en nature (grand sac plastique pour se protéger de l'humidité ou petit coussin), maillot et chaussures d'eau si vous désirez nager/marcher dans la rivière, un simple bâton de marche (pas spécialement marche nordique) n’est pas obligatoire mais peut être un plus, un petit sac à dos, pique-nique avec collations et boissons pour le 1er jour, répulsif insectes, protection solaire, gourde, permis de conduire, carte d’identité,...

Difficulté(s)

Promenades journalières de longueur variable (max 12 km/jour), chemins forestiers pouvant être boueux, dénivelés relativement faibles.

Logement

Assurances

Nous travaillons avec la société d'assurance VAB dans le cadre de nos séjours.
Nous pouvons souscrire pour vous plusieurs types d'assurances, les principaux étant :

L'assurance annulation

Celle-ci revient à 6,5% du prix global du séjour.

Cliquez ici pour en savoir plus sur l'assurance annulation et ce qu'elle couvre.

L'assurance annulation et assistance

Celle-ci revient à 6,5% du prix global du séjour plus 4€ par personne et par jour.

Cliquez ici pour en savoir plus sur l'assurance all-in et ce qu'elle couvre.

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