

Balade Santé & Bien-être

« Un jour de sentier, dix jours de santé... »

Nous commençons la journée par une petite mise en train... Quelques mouvements d'échauffement afin de mettre en éveil notre corps, libérer notre esprit et se préparer à la marche...

La plaine de Caille nous accueille pour une nouvelle journée au calme. Nous profiterons de la nature généreuse tout d'abord dans la forêt au Nord sous les arbres puis au coeur de la plaine le long des champs, au bord des canaux...



La plaine de Caille a ceci de magique qu'elle se relève des deux côtés et pourtant un ruisseau la parcourt... Où passe donc l'eau ? Nous aurons tout le temps d'y réfléchir...

Juste avant de retrouver le village nous nous offrons une dernière pause « bien-être » ! Voilà, la journée est terminée...

dimanche 3 octobre

Départ de la balade : **Caille vers 10h00**

Fin de la balade vers **16h30**

~ 3 h 10 de marche...

~ au moins 2 heures de pauses

~ 10 km et 240 m de dénivelée

Une Balade Santé

- 🌳 débute par un **éveil du corps**, peu après le départ,
- 🌳 propose au moins deux pauses "**partage de connaissances**" en plus de toutes les questions qui peuvent être abordées à loisir,
- 🌳 marque une pause **déjeuner** longue et qui se termine, si la météo le veut bien, par un temps de **repos**.

Vers la fin de la balade, une pause "**récupération et relaxation**" est proposée. Au programme quelques **étirements tout en douceur** et un temps de **retour au calme**.

- 🌳 Avant de se quitter, un temps de **partage**, de ce qui a été comme de ce qui n'a pas été...

Information et réservation

06 16 86 41 03 - frederic.devesa@free.fr

25 € pour un adulte, **40 €** pour un couple, **15 €** pour un enfant accompagné

Chaussures de randonnée, vêtements adaptés, chapeau, pique-nique, en-cas, eau, un petit tapis pour s'asseoir ou s'allonger dans l'herbe...

Frédéric Devésa – Accompagnateur en Moyenne Montagne – <http://frederic.devesa.free.fr>