



Balade Santé & Bien-être

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

Une forêt de chênes le matin, une forêt de pins l'après-midi, en point de mire l'Estéron et son eau pure et fraîche, invitant à la baignade... L'été est agréable au bord de l'eau et sous les frondaisons...

samedi 14 juillet

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

Fin de la balade vers **16h00**

~ 3 h 30 heures de marche...

~ 2 heures de pauses

~ 8 km et 310 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

20 € pour un adulte, **10 €** pour un enfant accompagné

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