



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... Nous sommes dans la vallée de l'Artuby. Notre balade du jour va même faire le tour des Gorges de l'Artuby ! Nous passons la totalité de la journée en forêt... Une forêt de pins principalement mais pas seulement... Au détour de la première montée, principale difficulté de la journée, nous pourrions même nous croire dans les Vosges ! Nous reviendrons, chemin faisant sur les bienfaits des arbres et de la forêt. Nous ferons un saut dans l'Histoire au Pont de Madame juste avant ou juste après la pause déjeuner. Comme toujours dans nos balades santé & bien-être, nous prendrons tout notre temps. Le chemin de retour est en légère montée. Il emprunte le chemin des fours à chaux... Avant la fin de la balade, une dernière pause « bien-être », pour nous aussi, renaître à la vie...

dimanche 24 mai

Départ de la balade : **La Martre vers 10h00**

Fin de la balade vers **16h00**

~ 3 h 10 de marche...

~ 2 heures de pauses

~ 8,7 km et 290 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, **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>