



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 quittons la plaine de la Lane et croisons l'Artuby. Nous rejoignons alors la forêt de pins, de genévriers et autres buis en longeant la frontière imaginaire entre les Alpes-Maritimes et les Alpes de Haute-Provence. Nous faisons quelques pas dans le département du Var juste avant de croiser l'Artuby pour la seconde fois... Après le déjeuner, la sieste, ou le repos indispensable si l'on veut profiter dignement de la balade, nous poursuivons notre périple vers le hameau des Baux. Puis, à travers la forêt de pins, nous rejoignons notre point de départ... Comme toujours dans nos balades santé & bien-être, nous prendrons tout notre temps. Avant de retrouver notre point de départ, nous nous accordons une dernière pause « bien-être » afin de terminer la journée dans le calme et si possible la sérénité...



dimanche 15 octobre

Départ de la balade : **environs de Malamaire vers 10h00**

Fin de la balade vers **17h00**

~ 3 h 00 de marche

~ 2 h 30 de pauses

~ 9 km et 230 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 dernière pause **bien-être** est proposée. Au programme quelques **étirements tout en douceur** et un temps de **retour au calme**.

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>