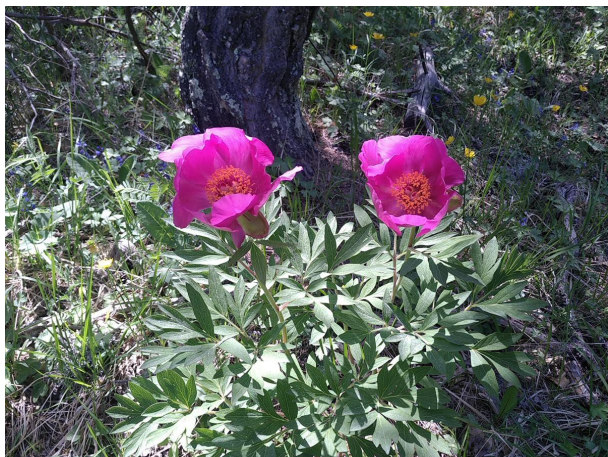


# Balade Santé & Bien-être

« 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 passons la totalité de la journée en forêt ou presque... Une fois de plus ! Une forêt de pins principalement mais pas seulement, car la forêt domaniale de la Gironde est riche et variée. Comme souvent lors des balades santé & bien-être, nous évoquons, les bienfaits



des arbres et de la forêt sur notre environnement et donc sur nous-mêmes. Comme toujours dans nos balades santé & bien-être, nous prenons tout notre temps. Le chemin de retour est extrêmement bucolique. Je crois qu'il pourrait même inciter à ne pas rentrer, pas tout de suite en tout cas... Avant la fin de la balade, une dernière pause « bien-être », pour terminer la journée dans le calme et si possible la sérénité...

## dimanche 5 juin

Départ de la balade : **statio de Gréolières** vers **10h00**

Fin de la balade vers **16h30**

~ 3 h 10 de marche...

~ 2 heures de pauses

~ 9,5 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**

**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>*