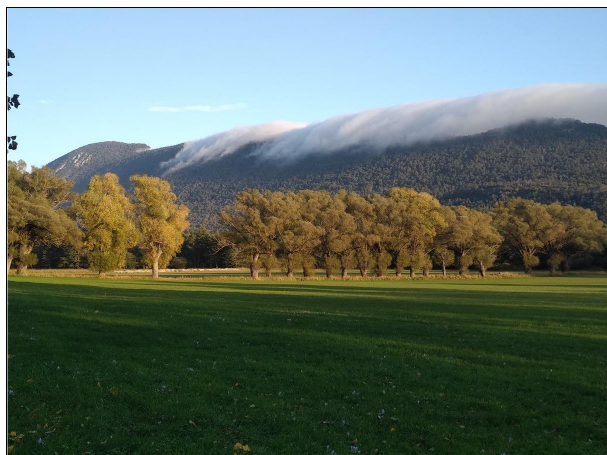


Balade Santé & Bien-être

« 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 le parking lentement et rejoignons la forêt. Les arbres vont retrouver d'ici peu leurs couleurs automnales. La plaine de la Lane nous accueille, vaste... Les prés de fauche ont reverdi après avoir passé un été couleur sable... Petit à petit, les pins font de



la place aux épicéas et aux sapins. Quelques chênes et alisiers viennent éclairer la forêt. Après le déjeuner, nous profitons d'un moment de repos puis nous poursuivons par une piste qui file vers le col Bas, la descente, courte, nous tend les bras et nous rejoignons la plaine... Avant la fin de la balade, une dernière pause « bien-être », pour terminer la journée dans le calme et si possible la sérénité...

dimanche 11 septembre

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

Fin de la balade vers **16h30**

~ 3 h 10 de marche...

~ 2 h 30 de pauses...

~ 9,2 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 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>