



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... Une forêt de pins principalement mais pas seulement, car la forêt n'est jamais uniforme et celle-ci comme les autres 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. L'espace d'un instant la piste laisse apercevoir les montagnes environnantes et au loin, la mer... Avant la fin de la balade, une dernière pause « bien-être », pour terminer la journée dans le calme et si possible la sérénité...



dimanche 25 juin

Départ de la balade : **Défens de Bliauge** vers **10h00**

Fin de la balade vers **16h30**

~ 3 h 05 de marche...

~ 2 h 30 de pauses

~ 9,4 km et 260 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...