



# 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... Le plateau de la Marbrière nous accueille pour la journée. Une belle piste forestière file plein Sud avec vue sur la mer. Une courte descente sur un beau sentier et nous arrivons à une bâtisse en ruine. Direction l'Est afin de rejoindre le GR4 qui permet d'aller de Grasse à Caussols. Ce fut une route économique il y a quelques décennies... La piste s'aplatit et nous permet de profiter de la vue, au loin sur la mer, les îles... avant de rejoindre la forêt. Après le repas, nous profitons d'un moment de repos. Le sentier est à l'ombre et ne grimpe pas beaucoup, juste quelques lacets paresseux avant d'atteindre le point haut du jour, 1033 m. Un petit bout de route avant de retrouver la piste du retour. Avant de retrouver notre point de départ, nous nous accordons une dernière pause « bien-être » afin de profiter encore une fois de ces lieux...



## dimanche 21 avril

Départ de la balade : **Hauts de Grasse** vers **10h00**

Fin de la balade vers **16h30**

3 h 15 de marche...

2 h 30 de pauses...

9 km et 270 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 €** Si le tarif constitue une barrière, contactez-moi...

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>*