

# Balades ressourçantes



Une parenthèse de bien-être dans des forêts et lieux préservés du Pays du Lac d'Aiguebelette et de notre belle région.

Une reconnexion à la Nature guidée en douceur pour s'apaiser, se revigorer... et se remettre en lien avec notre propre Nature !

Sorties demi-journée ou journée sur inscription, sous réserve d'un minimum de 5 participants (max. 12) et de conditions météo favorables. Dates à la demande pour groupes de 5 à 12 pers. avec tarif réduit. Covoiturage possible à partir de la Maison du Lac à Nances.

## La forêt, mon espace de liberté

**Spécial Famille !**

### Col de la Crusille, Novalaise

Marcher en conscience, s'immerger dans la forêt de manière sensorielle, adopter la respiration sylvique et... s'amuser !

Petite dégustation gourmande au retour.

Ouvert à tous - 1h de marche facile + ateliers.

Tarif : 30€/pers., 15€ enf. moins de 12 ans

**Samedi 11 mai, 9h30/12h**

**Merc. 12 juin, jeudis 18 juillet & 8 août, 14h/16h30**

**Mercredis 11 septembre et 9 octobre 14h/16h30**

## Au coeur des arbres

**Spécial Famille !**

### Forêt d'Aiguebelette, Lépin-le-lac

Entrez dans un univers singulier où sapins, hêtres et charmes se côtoient, lovés dans un cocon de mousse ! Vivez des expériences étonnantes, marchez, respirez en conscience, portés par le rythme de la Nature.

Petite dégustation gourmande au retour.

Ouvert à tous - 1h de marche facile + ateliers.

Tarif : 30€/pers., 15€ enf. moins de 12 ans

**Mercredis 15 mai, 26 juin, 3 juillet, 14h/16h30**

**Jeudi 25 juillet, vendredi 9 août, 9h30/12h**

## L'énergie douce de la Nature

### Col du Mont Tournier, Saint Maurice de Rotherens

Un parcours à la rencontre des arbres de la forêt et des pierres sacrées, sur les traces des pèlerins du Saint Jacques de Compostelle. Connexion à la nature, méditation et ressenti énergétique.

Petite dégustation gourmande au retour.

1h de marche facile + ateliers. Tarif : 30€/pers.

*Vendredis 12 avril, 24 mai, 21 juin, 14h/16h30*

*Vendredis 19 juillet et 2 août, 9h30/12h*

*Vendredis 16 septembre et 11 octobre, 14h/16h30*

## Sylvothérapie & Cie

**Sortie journée**

### Forêt de Vallin, Saint Victor de Cessieu (38)

Découverte des bienfaits du «Shinrin Yoku» (bain de forêt) et de la marche consciente dans une forêt d'exception. Connexion aux arbres, méditations et autres surprises à vivre ! Prévoir le pique-nique.

2h de marche facile (90m de dénivelé) + ateliers

Tarif : 50€/pers.

*Vendredis 3 mai, 5 juillet, 16 août, 20 septembre*

*9h30/16h (covoiturage Nances 9h, retour 16h30)*

## Bain de forêt enchanté

**Sortie journée**

### Forêt de Corsuet, Brison Saint Innocent

Dans un décor magique face au Lac du Bourget, les fées nous accompagneront jusqu'à leur domaine en marche consciente, sensorielle et méditative au fil des arbres que nous rencontrerons en chemin.

Prévoir le pique-nique. Pour marcheurs moyens.

2h30 de marche (270m de dénivelé avec grimpette pierreuse) + ateliers - Tarif : 50€/pers.

*Vendredis 7 juin, 26 juillet, 30 août et 4 octobre*

*9h30/16h (covoiturage Nances 9h, retour 16h30)*

... Et de nouvelles sorties programmées au fil des saisons à découvrir sur le site web ou Facebook !



## Magali Natur'harmonie

Guide en Sylvothérapie

Energéticienne - Praticienne REIKI

Tél : 06 42 18 24 38

magali.naturharmonie@orange.fr

[www.magali-naturharmonie.com](http://www.magali-naturharmonie.com)

