

## PAUSES RELAXANTES



### Au bord de l'eau...

#### Lépin-le-lac

*Chaque mercredi matin, du 15 juillet au 26 août, de 9h à 10h15.*

Prenez un temps pour vous détendre et vous reconnecter à la Nature dans un cadre magnifique et préservé, au bord du Lac d'Aiguebelette !  
Relaxation, respiration consciente, méditation guidée, reliance avec les arbres et les autres éléments naturels du site.  
Participation : 15€/pers., à partir de 12 ans.

## Ronde des Fées et Lutins

### Lépin-le-lac

*Chaque mercredi matin, du 15 juillet au 26 août, de 10h30 à 11h11. ;-)*

Spécialement pour les bambins de 5 à 12 ans !  
Un moment de détente et d'éveil à la magie de la Nature. Relaxation ludique, méditation contée & découvertes sensorielles au bord du Lac d'Aiguebelette.  
Participation : 6€/enfant (accompagné d'un adulte).

## Et... Voyage créatif !

*Les mercredis 15 juillet, 29 juillet et 12 août de 11h30 à 12h30.*



Suis Marielle la Fée et les lutins dans leur forêt secrète et fabrique ta création Nature!  
Balade de 20mn (marche facile) + atelier.  
Participation : 8€/enfant accompagné d'un adulte ou 12€ pour les 2 animations consécutives, avec la ronde.

Ateliers accessibles **sur inscription préalable au 06 42 18 24 38** ou par mail, sous réserve d'un minimum de participants (15 adultes/ 10 enf. maxi) et d'une météo clémente. Accès à pied à partir du parking de la plage. Dates sur demande pour groupes constitués.

## ESCALES BIEN-ETRE

### Vitalité, Harmonie & Altruisme

Osez utiliser vos ressources et celles de la Nature

**Escales de 3, 5 ou 7 jours, possibilité d'hébergement.**

Prenez soin de vous en revenant à l'essentiel !  
Équilibrez vos relations corps, âme, esprit & boostez votre énergie. Différentes approches sont proposées par Irène et Magali : Alimentation vivante, respiration, régénération, gestion du stress, automassage, relaxation, méditation, reconnexion à la Nature, découverte du pouvoir des plantes, sylvothérapie & autres techniques rééquilibrantes : EFT, NERTI, TEMPE...

*Du 6 au 8, 10 ou 12 mai,  
Du 16 au 18, 20 ou 22 juillet,  
Du 30 septembre au 2, 4 ou 6 octobre,*

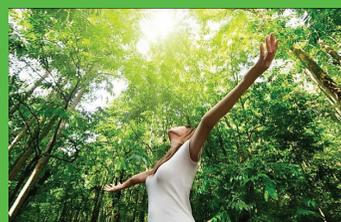
### Reconnexion à Soi & à la Nature

**Avressieux, chez Irène - Effet Papillon**

Une journée de partage, dans la joie et la bonne humeur, pour adopter de nouvelles habitudes et découvrir différentes pratiques de reliance à notre Être profond & au Tout vivant... Et comment se nourrir globalement aujourd'hui pour respecter le Corps et la Vie grâce aux 4 éléments : Eau, Air, Terre, Feu.

*Vendredi 10 avril, lundis 25 mai, 22 juin & 24 août.*

Informations détaillées sur le site web.



### Magali Natur'harmonie

Guide en Sylvothérapie

Energéticienne - Praticienne REIKI USUI

Tél : 06 42 18 24 38



Cabinet de Kinésithérapie

200 route du gazon - ZA La Sage

73330 DOMESSIN

Mail : [magali.naturharmonie@orange.fr](mailto:magali.naturharmonie@orange.fr)

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

## Balades ressourçantes

### Pauses relaxantes

### Escales Bien-être



## Programme 2020



## BALADES RESSOURÇANTES

Une parenthèse de bien-être dans les 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 !

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 !

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

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

*Mercredi 8 avril, 14h/16h30,*

*Samedi 16 mai, 9h30/12h,*

*Mercredi 3 juin, 14h/16h30,*

*Jeudis 23 juillet et 13 août, 9h30/12h,*

*Mercredi 23 septembre, 14h/16h30,*

*Samedi 10 octobre, 9h30/12h.*

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.

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

Participation : 30€/pers.,

15€ enf. moins de 12 ans.

*Vendredi 8 mai, 14h/16h30,*

*Mercredis 10 juin et 1er juillet,*

*14h/16h30,*

*Samedi 18 juillet, 9h30/12h,*

*Vendredi 14 août, 9h30/12h,*

*Samedi 5 septembre, 9h30/12h,*

*Vendredi 2 octobre, 14h/16h30.*



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.

Balade à la petite journée. Horaires : 9h30/14h30. Prévoir le pique-nique. 1h15 de marche facile (90m de dénivelé) + ateliers. Participation : 40€/pers.

*Dimanche 10 mai, Vendredi 26 juin,*

*Lundi 20 juillet, Mardis 4 et 25 août,*

*Vendredi 16 octobre.*

Sylvothérapie & Cie

**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 !

Balade à la journée. Horaires : 9h30/16h.

Prévoir le pique-nique.

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

Participation : 50€/pers.

*Samedi 18 avril,*

*Vendredis 15 mai et 19 juin,*

*Vendredis 7 août et 28 août,*

*Vendredi 11 septembre.*

Bain de forêt enchanté

**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.

Balade à la journée. Horaires : 9h30/16h.

Prévoir le pique-nique. Pour marcheurs moyens.

2h30 de marche (270m de dénivelé avec grimpe pierreuse) + ateliers. Participation : 50€/pers.

*Vendredi 29 mai,*

*Vendredi 24 juillet, Samedi 22 août,*

*Vendredi 25 septembre.*

L'Eau, source de Vie

**Pont St Bruno, Saint-Pierre-de-Chartreuse (38)**

Une balade vivifiante au fil de l'Eau dans les magnifiques gorges du Guiers mort où Dame Nature nous surprend par sa beauté, tantôt apaisante, tantôt puissante, voire mystérieuse... Méditations, expériences sensorielles, reliance à l'Eau et à la Nature.

Balade à la journée - Horaires : 9h30/16h.

Prévoir le pique-nique. Pour marcheurs moyen. 2h30 de marche AR le long du Guiers (110m de dénivelé avec quelques passages délicats dans blocs rocheux) + ateliers. Balade co-animée avec Virginie Gimenez. Participation : 50€/pers.

*Samedi 20 juin, Vendredi 31 juillet,*

*Vendredi 21 août.*

Sorties sur inscription par tél. au 06 42 18 24 38 ou par mail, sous réserve de conditions météo favorables et d'un minimum de 5 participants (max. 12). Dates à la demande pour les groupes de 5 à 12 pers. avec tarif réduit.

Covoiturage possible à partir de la Maison du Lac à Nances ou d'autres lieux selon destination.

**BON PLAN !**

Invitez un ami ou membre de votre famille adulte et bénéficiez de 5€ de réduction sur votre balade !

