

Sur les traces du loup !

Spécial Famille !

Forêt de Nances

Suivez le loup légendaire de la forêt de Nances, découvrez sa mystérieuse grotte et ses autres repaires en testant vos sens sauvages...

Balade de 2h30. 1h de marche facile + ateliers.

Participation : 25€ adulte, 12€ enf. moins de 12 ans.

Mercredis 7 avril & 16 juin 9h30/12h,

Jeudi 5 août, 9h30/12h,

Samedi 4 septembre, 9h30/12h,

Vendredi 12 novembre, 14h/16h30.

Et durant l'hiver : La vie secrète de la forêt



PAUSES RELAXANTES

Au bord de l'eau...

Lépin-le-lac, parc de la Maison ronde

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., dès 12 ans.

Sur réservation, chaque mercredi matin du 21 juillet au 25 août, de 9h à 10h15.

Ronde des Fées et Lutins

Lépin-le-lac, parc de la Maison ronde

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).

Sur réservation, chaque mercredi matin, du 21 juillet au 25 août, de 10h30 à 11h11. ;-)

Et aussi... **Atelier création avec la Nature : La bestiole imaginaire** les 11 & 25 août de 11h30 à 12h15.

JOURNEES BIEN-ETRE

Reconnexion à Soi & à la Nature

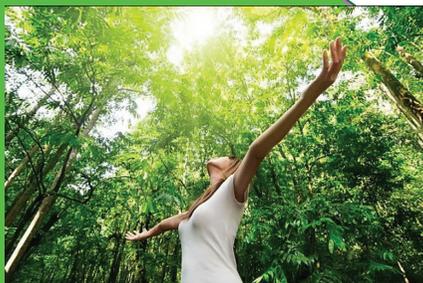
Avressieux, chez Irène - Effet Papillon

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.

Alimentation vivante multi facettes - Eveil sensoriel et énergétique - Méditation - Relaxation - Cohérence Cœur/Cerveau - EFT (technique de libération émotionnelle) ... et d'autres surprises !

Ateliers sur réservation, co-organisés par Irène & Magali dans un parc arboré, sous réserve d'une météo favorable et d'un minimum de participants. Participation : 65€/pers.

Les lundis 24 mai, 21 juin, 26 juillet, 23 août & 20 septembre, de 9h à 17h.



Magali Natur'harmonie

Guide en Sylvothérapie

Energéticienne - Maître 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

www.magali-naturharmonie.com



Crédit photos : MatCha

Balades ressourçantes

Pauses relaxantes

Journées Bien-être



Programme 2021



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 !

Sorties sur inscription au 06 42 18 24 38 ou par mail, sous réserve de conditions météo favorables et d'un minimum de participants (max. 12 ou selon réglementation en vigueur). 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, Lépin-le-lac gare ou d'autres lieux selon destination.

La forêt, mon espace de liberté

Spécial Famille !

Col de la Crusille, Novalaise (73)

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

Balade de 2h30. 1h de marche facile + ateliers.

Participation : 25€/pers., 12€ enf. moins de 12 ans.

Mercredi 31 mars, 9h30/12h,

Mercredi 4 mai, 14h/16h30,

Vendredi 11 juin, 9h30/12h,

Jeudis 22 juillet & 19 août, 9h30/12h,

Vendredi 15 octobre, 14h/16h30.

Au coeur des arbres

Spécial Famille !

Forêt d'Aiguebelette, Aiguebelette-le-lac (73)

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.

Balade de 2h30. 1h de marche facile + ateliers.

Participation : 25€/pers., 12€ enf. moins de 12 ans.

Mercredis 21 avril & 2 juin, 14h/16h30,

Jeudis 29 juillet, 12 & 26 août, 9h30/12h,

Vendredi 29 octobre, 14h/16h30.



L'énergie douce de la Nature

Col du Mont Tournier, St Maurice de Rotherens (73)

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 : 35€/pers.

Vendredis 23 avril, 21 mai, 25 juin,

Vendredis 23 juillet, 13 août & 3 septembre.

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.

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

Participation : 45€/pers. Prévoir le pique-nique.

Samedi 8 mai, Vendredi 18 juin,

Vendredis 6 août, 10 septembre & 8 octobre.

Bain de forêt enchanté

Forêt de Corsuet, Brison Saint Innocent (73)

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 grimpeuse pierreuse) + ateliers. Participation : 45€/pers.

Vendredi 28 mai, Samedi 3 juillet,

Vendredis 20 août & 24 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 : 45€/pers.

Samedi 19 juin, Vendredis 30 juillet & 27 août,

Vendredi 17 septembre.

Ce que le châtaignier m'a conté

Mont Velanne (38)

Cheminer dans les sous-bois apaisants du Mont Velanne, respirer, se laisser inspirer... puis partir à travers champs à la rencontre des grands châtaigniers, écouter leurs messages et libérer notre créativité ! Amenez vos crayons et bloc-notes !

Balade à la demi-journée. Horaires : 9h/12h30.

1h15 de marche + facile + ateliers.

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

Vendredis 2 avril, 7 mai, 2 juillet,

Samedi 7 août, Vendredi 1er octobre.