



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 avons traversé la plaine où paissent les chevaux et rejoignons la forêt de pins, de genévriers et autres buis. Les plantes aromatiques et ou médicinales se succèdent. Près du village de La Martre, la vue se dégage et nous apercevons les falaises de calcaire qui bordent les gorges de l'Artuby. Nous en profitons pour déjeuner...

Après la sieste, ou le repos indispensable si l'on veut profiter dignement de la balade, nous reprenons notre balade par la traversée du village et une courte et raide montée. Nous rejoignons la forêt et poursuivons le long du cours d'eau. A une autre saison, il ne serait pas exclu d'y tremper les pieds... La fin de l'itinéraire nous ramène dans la grande plaine avec vue sur le toit du Var... Très beau et vraiment très tranquille...

dimanche 28 avril

Départ de la balade : **Le Logis Du Pin** vers **10h00**

Fin de la balade vers **16h00**

~ 3 h 15 de marche...

~ 2 heures de pauses

~ 10 km et 165 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 pause "**récupération et relaxation**" est proposée. Au programme quelques **étirements tout en douceur** et un temps de **retour au calme**.

- 🌳 Avant de se quitter, un temps de **partage**, de ce qui a été comme de ce qui n'a pas été...

Information et réservation

06 16 86 41 03 - frederic.devesa@free.fr

25 € pour un adulte, **15 €** pour un enfant accompagné

Chaussures de randonnée, vêtements adaptés, chapeau, pique-nique, en-cas, eau, un petit tapis pour s'asseoir dans l'herbe...

Frédéric Devésa – Accompagnateur en Moyenne Montagne – <http://frederic.devesa.free.fr>