

---

*Découvrir la Forêt de Soignes et éveiller ses sens / Bain de Forêt*

---

La nature est le meilleur endroit pour éveiller ses sens. La forêt est source de multiples expériences sensorielles qui permettent d'être en contact réel avec la nature, au-delà du décor.

Au cours de cette marche en forêt vous serez invité à prendre part à des activités variées permettant de reconnaître différents éléments de la nature au travers des sens. Cette activité sera l'occasion de faire une vraie immersion dans la nature tout en favorisant l'ouverture de ses perceptions sensorielles. Au cours de cette balade nous vous apporterons également diverses informations sur le patrimoine de la Forêt de Soignes, son histoire, sa faune et flore.

Cette immersion, consistant à être simplement présent à notre environnement naturel, peut avoir des effets surprenant sur notre bien-être. Cette reconnexion émotionnelle à la nature vous donnera l'occasion de faire une vraie pause dont les bienfaits se feront ressentir pendant quelques jours.

*Max. Participants : 12-15*

---

*Découverte des Plantes Sauvages Comestibles*

---

Les plantes sauvages comestibles se trouvent partout autour de nous et contiennent tout ce dont notre organisme a besoin.

Au cours d'une jolie promenade nous vous emmènerons à la (re)découverte des végétaux sauvages comestibles de saison dans des lieux plein de charme. Racines, cambium, feuilles, jeunes pousses, fleurs, sèves, fruits, graines,... Presque tout se mange dans la nature, mais il ne faut pas confondre les comestibles et les toxiques ! Vous apprendrez à les reconnaître et comment les consommer, une véritable plongée sensorielle dans la diversité végétale locale !

*Max. Participants : 20-25*

---

*L'atelier de l'Arbre Guide*

---

L'Atelier de l'Arbre Guide est une invitation à cheminer en conscience à la rencontre du peuple des arbres et à la rencontre de soi. Cet atelier est une opportunité de laisser les arbres nous accompagner, nous guider et nous enseigner leur sagesse sacrée dans la bienveillance, la douceur et l'amour. C'est aussi un temps pour vivre ici et maintenant en ouvrant un espace d'accueil inconditionnel à tout ce qui est.

Cette activité propose, via des pratiques simples et accessibles à tous, de se reconnecter à notre essence d'être dans la reliance à tout ce qui est en nous et autour de nous. Eveil des sens, respiration, marche consciente, communication intuitive, méditation, offrandes... sont autant de clefs qui ouvrent l'espace merveilleux et infini de rencontres avec le majestueux peuple des arbres.

*Max. Participants : 12*

---

*La vie secrète de la Forêt*

---

Découvrons ensemble les richesses printanières insoupçonnées de l'un des plus jolis coins de la Forêt de Soignes : le vallon des Enfants Noyés et la charmante vallée du Vuylbeek. Nous observerons, échangerons nos expériences et tenterons de comprendre la faune ainsi que la flore et, tout spécialement, ces êtres étonnants et magnifiques que sont les arbres, les interactions entre eux et avec leur environnement. Ce sera l'occasion de prendre un bain de nature et d'ainsi, réveiller tous nos sens.

*Max. Participants : 25*

---

*« 2H CHRONO - en pleine nature - pour ARRÊTER DE STRESSER (et rester zen) »*

---

Vous cherchez des techniques pour gérer votre stress?

Découvrez comment lâcher la pression, retrouver le calme et adopter la zénitude avec Diana Barthélemy, Sophrologue et Auteure.

Tout au long de cette randonnée en forêt, vous glanerez de petits outils, des techniques, des conseils pratiques pour comprendre le mécanisme du stress et pour arriver à le gérer très rapidement. La nature et ses rythmes seront une source d'inspiration pour vous sentir en harmonie, avec vous-mêmes, avec les autres et avec l'environnement grâce à des techniques de sophrologie.

*Max. Participants : 15-18*

---

*Séjour Bivouac au cœur des Ardennes !*

---

Au programme:

- Activités de méditation, bain de forêt, randonnée consciente, marche nocturne, etc.
- Nourriture saine et végétarienne, repas au coin du feu
- Logement en tente bivouac ou chalet

*Max. Participants : à convenir*