

**Marcher, Respirer, Contempler !...**

Durée : Demi-journée, de 9h à 12h

Type : Balade à pied - Bien-être.

Niveau : Facile - enfants à partir de 7 ans

Dénivelé : 200m maxi / Temps de marche : ≈ 2h30

***TARIFS ET DATES : VOIR PROGRAMME***

Descriptif :

La nature généreuse offre un théâtre exceptionnel pour prendre soin de soi. Une randonnée en pleine nature, avec découverte du milieu naturel. Sont proposés des mouvements simples de réveil musculaire, associés à la respiration, en pleine conscience, mais peut-être aussi de la poésie !

Equipement à prévoir :

De bonnes chaussures imperméables (proscrire les Moon Boots) – vêtements de montagne

Dans votre sac à dos : un vêtement chaud et une veste type goretex – crème solaire – des barres énergétiques – 1 litre d’eau/personne – gants – bonnet – lunettes solaires de qualité

Observation : Raquettes fournies sans supplément (si besoin)

***POUR LES FAMILLES ET LES GROUPES CONSTITUES,***

***NOUS POUVONS ORGANISER VOTRE SORTIE***

***ET VOUS FAIRE BENEFICIER DE NOS TARIFS “GROUPES”***

***Devis sur demande à*** [*info@accompagnateur-vercors.com*](mailto:info@accompagnateur-vercors.com)

***RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :***

***dans les Offices de Tourisme de***

***Autrans, Corrençon, Lans en Vercors, Méaudre, Villard de Lans***

***ou***

*Les Accompagnateurs Nature & Patrimoine*

**06 35 95 23 08**

[www.accompagnateur-vercors.com](http://www.accompagnateur-vercors.com/)