

ATELIERS EN NATURE

Des ateliers d'éveil à la nature intergénérationnels, dès 5 ans !
Participation : 15€/pers., 12€ à partir de 3 membres de la même famille.



Ronde des arbres ! A la rencontre...

Magali et Marielle de "Mille chemins de nature" vous accompagnent à la rencontre des arbres, entre visible et invisible, au rythme des saisons. Laissez-vous conter leur histoire, découvrez leur symbolique et vertus surprenantes, partagez en famille des expériences sensorielles et créatives !

...Du Tilleul : le 11 juin à Saint Alban de Montbel, 14h30 et le 25 juin à Cusy (74), 14h30.

...Du Chêne : le 13 août à Lépin-le-lac, 9h30 et le 20 août à Héry sur Alby (74), 10h.

...Du Hêtre : le 28 octobre à Ayn, 14h30 et le 5 novembre à Boussy (74), 14h30.



...Du Sapin : le 10 décembre à Novalaise, 14h et le 17 décembre au Châtelard (74), 14h.

A la recherche du Blob !

Dans un lieu feutré en sous-bois, au fil de l'eau, nous partons ensemble en quête du Blob et à la rencontre d'autres êtres vivants surprenants ! Découvertes insolites et pause créative dans un lieu ressourçant. Petite marche de 20mn.



Saint-Genix-les-Villages*,
Mercredi 30 avril, 14h30/16h.
Saint-Paul-sur-Yenne,
Mercredi 11 juillet, 10h/11h30.
Lépin-le-lac,
Lundi 25 août, 9h30/11h.

(*partenariat avec l'OT Val Guiers)

La bestiole imaginaire

Yenne, bords du Rhône

Après un conte et à partir d'une boule d'argile, de brindilles, plantes, fleurs et tout ce qui t'inspirera, tu pourras donner vie à une bestiole tout droit sortie de ton imagination. *En partenariat avec l'OT de Yenne (réserv. et tarif spécifique : se renseigner).*
Mardi 29 juillet et lundi 11 août, 9h30/10h30.



Senteurs & créations fruitées !

Novalaise, Verger sauvage

Dans un jardin sauvage où les pommiers sont rois, l'invitation est de créer son parfum naturel aux senteurs inédites et de participer à la création d'un land-art ou d'autres créations fruitées en se laissant guider par son inspiration !

Mercredi 29 octobre, 14h30/16h.

PAUSES RELAXANTES

Au bord de l'eau...

Lépin-le-lac, le Sunset plage

Prenez un temps pour vous détendre et vous reconnecter à la Nature ! Relaxation, respiration consciente, méditation guidée, reliance avec les arbres et les autres éléments naturels du site.

Participation : 15€/pers., dès 12 ans.

Mercredis 30 juillet et 27 août, 9h00/10h15.

Ronde des Fées et Lutins

Novalaise, Verger sauvage

Spécialement pour les bambins de 5 à 12 ans !

Un moment de détente et d'éveil à la magie de la nature. Musique, chant, conte, relaxation ludique et découvertes sensorielles dans le parc.

Participation : 8€/enfant accompagné d'un adulte.

Mercredis 9 juillet et 6 août, 9h30/10h30.



Découvrez mes autres activités : soins, formations au REIKI USUI, massages Aromatouch®, ateliers Huiles Essentielles... sur mon site web !

Magali Natur'harmonie (E.I)



Balades ressourçantes Ateliers en nature Pauses relaxantes

Programme 2025

Magali Natur'harmonie

Guide en Sylvothérapie
Maître REIKI USUI

Tél : 06 42 18 24 38

www.magali-naturharmonie.com



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 par Magali pour s'apaiser, se revigorer... et se remettre en lien avec notre âme d'enfant !



Les ludiques & familiales

Balade de 2h30, 1h de marche facile + ateliers.
Participation : 25€/pers., 12€ - 12 ans (dès 5 ans).

La forêt des Follatons

Col du Banchet, Ayn

Laissez-vous guider jusqu'au lieu de vie des Follatons du Banchet, ces petits êtres légendaires et farceurs qui vivent tout près des gens du pays !
*Mercredi 14 mai, 14h/16h30,
Jeudi 14 août, 9h30/12h.*

Au coeur des arbres



Forêt d'Aiguebelette-le-lac

Entrez dans un univers singulier où sapins, hêtres & charmes se côtoient, lovés dans un cocon de mousse ! Vivez des expériences étonnantes, marchez, respirez en conscience, portés par le rythme de la Nature.

*Mercredi 9 avril, 14h/16h30, Jeudi 10 juillet,
9h30/12h, Mardi 5 août, 9h30/12h.*



La forêt, mon espace de liberté

Col de la Crusille, Novalaise

Marcher en conscience, s'immerger dans la forêt les sens en éveil, adopter la respiration sylvoïque et... s'amuser joyeusement comme l'écureuil !
Merc. 18 juin, 14h/16h30, Lundi 4 août, 9h30/12h.

Balades et ateliers uniquement sur inscription au 06 42 18 24 38, sous réserve de conditions météo favorables et d'un min. de participants. Dates à la demande pour groupes de 5 pers. min. (tarif réduit). Co-voiturage possible.

Sur les traces du loup !



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...

*Mercredi 16 avril, 14h/16h30, Mardi 8 juillet,
9h30/12h, Vendredi 31 octobre, 14h/16h30.*

De l'eau, des cimes

Forêt d'Attignat-Oncin

Il est un endroit sur le flanc du Mont-Grêle, non loin des géants, où sapins et autres grands arbres s'étirent vers les cieux et nous invitent à cheminer jusqu'aux sources cachées de la montagne, en prenant le temps de respirer, contempler et de nous amuser ! Petit dénivelé de 110m.

*Mercredi 26 mars, 14h/16h30,
Lundi 28 juillet 9h30/12h.*

Sur la voie des libellules



Saint Paul sur Yenne

De prairies en forêts, au pied de la Dent du Chat, nous partirons à la rencontre de grands châtaigniers et cheminerons sur la voie des libellules jusqu'à leur repaire secret et rafraîchissant ! Dénivelé 90m, 1h15 de marche.

*Mercredi 4 juin, 14h/16h45,
Jeudi 7 août, 9h15/12h.*

L'énergie douce de la Nature



Col du Mont Tournier, St Maurice de Rotherens

Un parcours à la rencontre des arbres de la forêt & pierres sacrées, sur les traces des pèlerins du Saint Jacques de Compostelle. Connexion à la nature, méditation et ressenti énergétique.

1h15 de marche, 90m de dénivelé + ateliers.
Participation balade "petite journée" : 35€/pers.
Dimanche 25 mai, mardi 12 août, Samedi 6 septembre 9h30/14h30.



Les immersives à la journée

Pour marcheurs moyens, adultes & jeunes +12 ans.
Participation : 45€/pers. Prévoir le pique-nique.

A la rencontre du sapin Président

Montagne de l'Epine, forêt de la Bauche

Dans la belle forêt de la Bauche, en direction du Mont Grêle, se tient l'un des derniers grands sages du massif Jurassien ! Nous irons le rencontrer en marche consciente lors d'un bain de forêt revigorant.

2h de marche, 150m de dénivelé + ateliers.
Vendredi 2 mai, Jeudi 31 juillet, 9h30/16h.



De l'Epine au Crucifix en marche consciente

Col de l'Epine, La Motte Servolex

Cheminez de col en col sur les voies de l'Epine en découvrant la marche consciente, sensorielle et afghane, respirez pleinement au rythme de la Nature, immergez-vous dans une forêt splendide et vivifiante !

2h40 de marche, 150m de dénivelé + ateliers.
*Samedi 14 juin, Vendredi 8 août,
Jeudi 28 août, 9h30/16h30.*

Sylvothérapie & Cie

Forêt de Vallin, Saint Victor de Cessieu (38)

Découverte des bienfaits du Shinrin Yoku et de la marche consciente dans une forêt d'exception. Reliance aux arbres, méditations et autres surprises à vivre !

2h de marche, 90m de dénivelé + ateliers.
Samedi 12 avril, Samedi 5 juillet, 9h30/16h.