



Visites créatives nature & bien-être



Port-cros
Une île merveilleuse

Porquerolles
Histoire et vergers
Antifébr'île
Pause bien-être

Massif des Maures
Vélo dans le vignes

Presqu'île de Giens
Presqu'île en chantée
Eveil des sens

Toulon
Visite de ville ludique

Domaines viticoles
Visite nature

Les Jardins
Le Rayol
Beaudouvin
Olbius Riquier
www.baladesdecharlotte.fr

Devis
sur-mesure

Port-Cros

Nature et patrimoine : Une journée hors du temps

Partenaires du Parc National de Port –Cros, nos guides sont formés à la découverte du patrimoine de l'île et sensibilisent leurs clients à adopter une attitude éco-citoyenne.

Parc National, Port-Cros est aussi le seul parc marin méditerranéen constitué par une zone maritime de 600 mètres protégée autour de ses rivages, A 194 mètres d'altitude le mont Vinaigre culmine et surplombe des falaises abruptes en offrant un panorama exceptionnel sur la mer.

La découverte du sentier botanique, permet de découvrir la **flore du maquis**, l'**histoire de l'île** à travers **les forts du Moulin et de l'Estissac** et d'apprécier le calme et la beauté **des paysages préservés**.

Autre suggestions : découverte du sentier sous marin accompagné par un guide spécialisé : randonnée palmée .

Le plus de la journée : un guide formé par le Parc national pour vous conduire sur les chemins et vous raconter l'histoire de l'île, les missions du parc, la beauté de la nature et de ses bienfaits.



10 -30 pers.



Journée



Visite nature

INFORMATIONS PRATIQUES :

Bateau au départ de Hyères Lavandou ou Cavalaire.

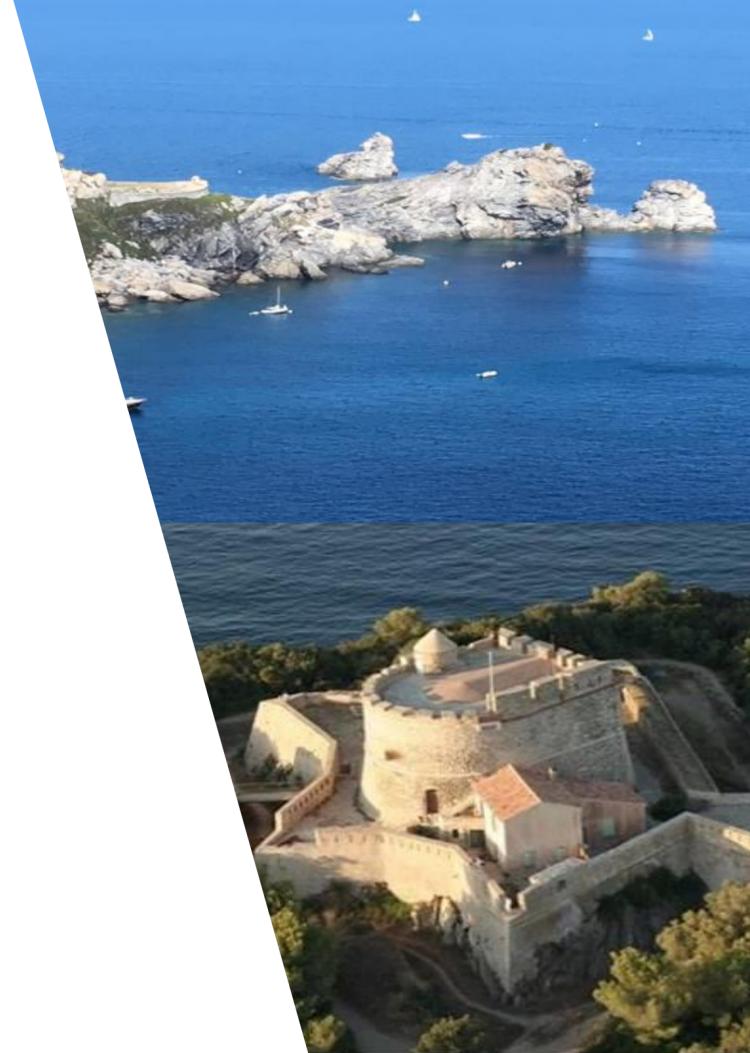
Circuit pédestre de 2h30 à 5h00

Prévoir chaussures de marche ou baskets, tenue adaptée, sac à dos et gourde d'eau, crème solaire respectueuse de l'environnement.

Respect de toutes consignes du Parc National.

Intervenants : guides conférenciers « esprit parc national »

Tarifs et dates sur demande



Porquerolles

Histoire d'une île et de ses vergers

Partenaires du Parc National de Port -Cros, Porquerolles, nos guides sont formés à la découverte du patrimoine de l'île et sensibilisent leurs clients à adopter une attitude éco-citoyenne.

Une visite conviviale qui vous mène sur les chemins de Porquerolles à travers une **nature et des paysages préservés**.

Découvrez le **fort Ste Agathe** dominant le village offrant un panorama à couper le souffle, le moulin et son histoire et les collections variétales des arbres fruitiers du conservatoire botanique avant d'aller **déguster les produits issus de leur culture** qui respectent le cahier des charges de l'agriculture biologique.

La visite se termine vers 12h30, le guide donne toutes les informations pour orienter les participants dans les activités de l'après midi.

10h00 Rendez vous devant le BIT de Porquerolles pour le départ de la visite

Circuit : village, fort Ste Agathe, Moulin et collections variétales dans la plaine des oliviers, dégustation de produits locaux et fin de la visite devant la maison du parc.



10 -30 pers



Demi journée



Visite nature et patrimoine

INFORMATIONS PRATIQUES :

Bateau au départ de la Tour Fondue (20 minutes de traversée) ou de la Londe (40 minutes)

Circuit pédestre de 2h30 très facile avec une heure de marche maximum- 2,5km

Prévoir de l'eau, chaussures de marche ou baskets, tenue adaptée, sac à dos et gourde d'eau, crème solaire respectueuse de l'environnement.

Dates : mardi 14 et 28 avril, 26 mai, 23 et 30 juin, 7 juillet, 25 août, 15 et 29 septembre, 20 et 27 octobre

Tarifs : 25 euros par personne adulte dès 11 ans : Enfants de 6 à 10 ans : 18 euros .

Intervenants : guides conférenciers «esprit parc national»



Porquerolles

Antifébr'île : devenez acteur de votre visite !

Une découverte ludique de Porquerolles.

Un excellent remède naturel à base de bonne humeur, de partage, de découvertes et de convivialité en couple, en famille, entre amis.

Un itinéraire à deviner sous forme d'énigmes

Des étapes ludiques et de sensibilisation à la biodiversité

La visite du fort Ste Agathe

La découverte d'un espace naturel préservé exceptionnel

Un guide animateur «esprit parc national»

Un vélo pour aller un peu plus loin sur l'île

De la bonne humeur, du partage, de la convivialité

Après midi libre avec votre vélo



De 10 à 30 personnes



Demi journée



Visite nature et ludique
À pied ou en vélo

INFORMATIONS PRATIQUES :-

Parcours en vélo tout terrain, difficulté : facile , 11 km maximum.

Prévoir Tenue décontractée avec chaussures de sport, protection solaire, sac à dos et gourde d'eau., crème solaire respectueuse de l'environnement.

Enfant à partir de 10 ans sachant faire du vélo avec casque obligatoire

Intervenants : guides « esprit parc » 2 guides au delà de 20 personnes.

Tarifs : 55 euros par personne Incluant le guide, vtt à la journée, visite animée.

Dates sur demande



Porquerolles

Pause bien-être

Une approche de la nature en pleine harmonie avec l'accompagnement d'un professeur de Qi Gong le temps d'une journée découverte de l'île de Porquerolles.

Une découverte pedestre de l'île, parc national aux paysages préservés et authentiques

La visite du fort Ste Agathe

La découverte d'une technique corporelle gestuelle chinoise permettant de réguler et d'harmoniser la circulation des énergies dans le corps

Un guide « esprit parc national » pour découvrir un patrimoine culturel, historique, humain et naturel

Un pique nique fraîcheur aux saveurs locales

De la détente, du partage, de la convivialité



De 10 à 30 personnes



Journée



Nature et bien-être

Vos intervenants :

Paul , enseignant Qi Gong.
Cette technique de développement personnel permet d'atteindre une certaine sérénité dans le lâcher prise, qui se renforce quand on la pratique en pleine nature. Passionné, il souhaite partager cette méthode simple et accessible à tous dont les effets remarquables permettent de maintenir la santé.

Charlotte, Guide-conférencier, « Esprit Parc National » Passionnée par les pouvoirs que nous offrent la nature et l'envie de faire découvrir des paysages naturels authentiques, véritables lieux de ressourcement. Elle vous conduira sur les sentiers de l'île de Porquerolles.

Prévoir tenue souple et décontractée, gourde d'eau.

Dates et tarifs sur demande



Massif des Mauves

Sa nature préservée en VTT électrique

Balade VTT encadrée d'un guide moniteur et un guide nature

Pour **profiter pleinement des paysages et de la nature**

Pour découvrir une autre **Provence hors sentiers battus**

En vélo tout terrain électrique :

Pour limiter ses efforts, et éviter le coup de pompe,

Pour aller plus loin

Pour niveler les différences de niveaux entre les participants

Pour partager pleinement **le bonheur de pédaler** au cœur d'un univers naturel préservé.

Si la randonnée le permet, arrêts et accueil chez **les producteurs locaux** pour visite et dégustation.



De 8 à 12 personnes



Journée ou weekend



Sport et nature évasion

Informations pratiques

Prévoir tenue de sport, coupe vent, gants, chaussures fermées, sac à dos et gourde.

Des parcours à travers le massif de 10 à 50 km

Enfants à partir de 12 ans.

Pratique du VTT conseillée

Tarifs et dates sur demande



Toulon

Découvrez la ville autrement :

Devenez agitateur de patrimoine !



De 10 à 30 personnes



2h30



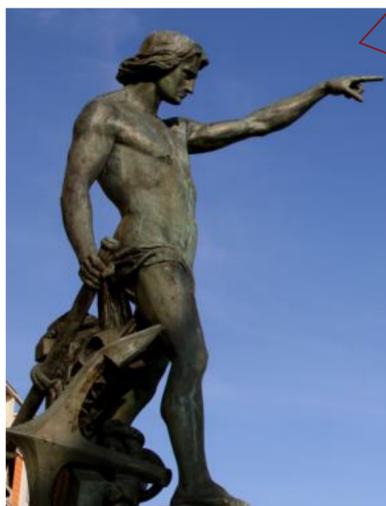
Visite de ville

A travers un parcours dans le vieux Toulon, le guide stimule la participation, l'imagination, l'observation et les papilles de chaque participants en utilisant le patrimoine comme source de communication.

Une visite amusante et conviviale pour découvrir les toulonnais avec leur histoire, leur parler, leurs codes, leurs traditions et les commerçants qui animent la ville.

Un moment qui allie découverte, partage et convivialité .

Un temps de pause chez quelques commerçants pour mettre à l'épreuve vos papilles et votre sens critique.(d'art)



C'est là bas
qu'il faut aller
avec ta raille !

INFORMATIONS PRATIQUES :

Circuit pédestre de 2h30 à travers la vieille ville.

Visite le matin uniquement sauf le lundi. Départ de l'office de tourisme de Toulon

Prévoir de la bonne humeur

Intervenant : guides conférenciers

Tarif : 12 euros

dates sur demande



Eveil des sens au cœur de la nature



8 à 15 personnes



Demi journée



Nature et bien-être



Presqu'île de Giens ou
autre site nature

Un véritable duo entre **découverte d'un site naturel** et **l'initiation à la marche de pleine conscience**.

Une ouverture à la magie silencieuse des paysages

La découverte d'un espace naturel préservé exceptionnel

Un guide animateur « esprit parc national » pour découvrir l'histoire de notre région, la flore en sensibilisant chacun au **respect de la biodiversité et aux bienfaits de la nature**.

Un thérapeute énergétique, enseignant Reiki avec **méditation d'ancrage** à la terre, ressourcement au cœur des éléments naturels, **équilibrage énergétique**.

Détente et partage

Collation pendant la balade

INFORMATIONS PRATIQUES :

Circuit pédestre de 2h30 dans la forêt, les plages, et sites préservés.

Prévoir vêtement souple, chaussures baskets, gourde d'eau

Intervenants : maitres Reiki, guide nature

Tarifs et dates sur demande

Vos intervenants:

Marie Ange, Maitre Reiki, elle aide chacun à libérer toutes ses tensions pour ressentir le mieux être et mieux vivre le quotidien. Dans un esprit de découverte de soi, elle vous propose une balade pour réveiller et stimuler votre énergie.

Charlotte, praticienne Reiki et guide conférencier, passionnée par les pouvoirs que nous offre la nature et l'envie de faire découvrir des paysages authentiques de sa région, véritables lieux de ressourcement.



Parcours nature en chantant



8 à 15 personnes



Demi journée



Nature et bien-être



Presqu'île de Giens ou
autre site nature

Un véritable duo entre découverte d'un site naturel d'exception et laisser aller sa voix au plaisir du chant

Une ouverture aux bienfaits de chanter ensemble de laisser vibrer sa voix,

Un guide animateur « esprit parc national » pour découvrir des paysages uniques, en sensibilisant chacun au respect de la biodiversité et aux bienfaits que nous offre la nature.

Une musicienne et animatrice d'ateliers chants pour apprendre à libérer les tensions, renforcer l'estime de soi et générer une véritable dynamique au sein d'un groupe

Collation pendant la balade

Découverte et joie de vivre

INFORMATIONS PRATIQUES :

Circuit pédestre de 4km dans un site naturel

Prévoir vêtement souple, chaussures baskets, gourde d'eau

Intervenant : maître chant guide nature

Tarifs et dates sur demande

Vos intervenants:

Bénédicte,

Musicienne au conservatoire, animatrice d'ateliers chants et médiateur artistique en relation d'aide entre le corps et la voix.

Charlotte,

Guide conférencier, passionnée par les pouvoirs que nous offre la nature et l'envie de faire découvrir des paysages authentiques de sa région, véritables lieux de ressourcement.



Visite originale de domaines viticoles



de 8 à 15 personnes



2h30 de visite



Nature et patrimoine

Notre région abrite des nombreux domaines viticoles qui offrent une large variété de paysages naturels exceptionnels.

En prenant le temps de marcher à travers la colline, le guide vous initiera à la flore et la faune tout en prenant le temps de s'imprégner de la magie silencieuse des paysages et sollicitera tous vos sens à travers des ateliers découvertes. (dégustation, senteurs, toucher, quizz...) une façon d'être acteur de votre visite et de partager avec les autres participants un vrai moment de convivialité.

On termine la balade par une dégustation des vins du domaine avec des accompagnements.



INFORMATIONS PRATIQUES :

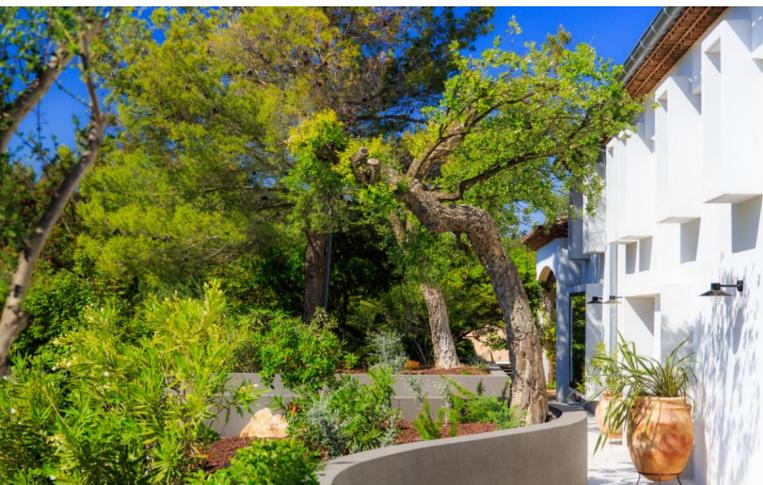
Circuit pédestre de 4km environ avec arrêts. Difficulté moyenne, quelques passages en montée

Prévoir des chaussures de sports, une gourde d'eau

Intervenants : guides conférenciers

Tarif : 25 euros

dates sur demande



Les plus beaux jardins de notre région



de 8 à 15 personnes



2h30 de visite



Nature

Sous le climat méditerranéen s'épanouissent une multitude de végétaux, fleurs, arbres qui font la richesse des parcs et jardins de notre région.

Classé « jardins remarquables » pour leur intérêt patrimoniale, culturel, esthétique, historique ou botanique, ils constituent des havres de paix, de rencontres et de découvertes.

Suivez le guide pour découvrir l'histoire des végétaux, et leurs rapports ancestraux avec les hommes.

Une escapade nature pleine de poésie.

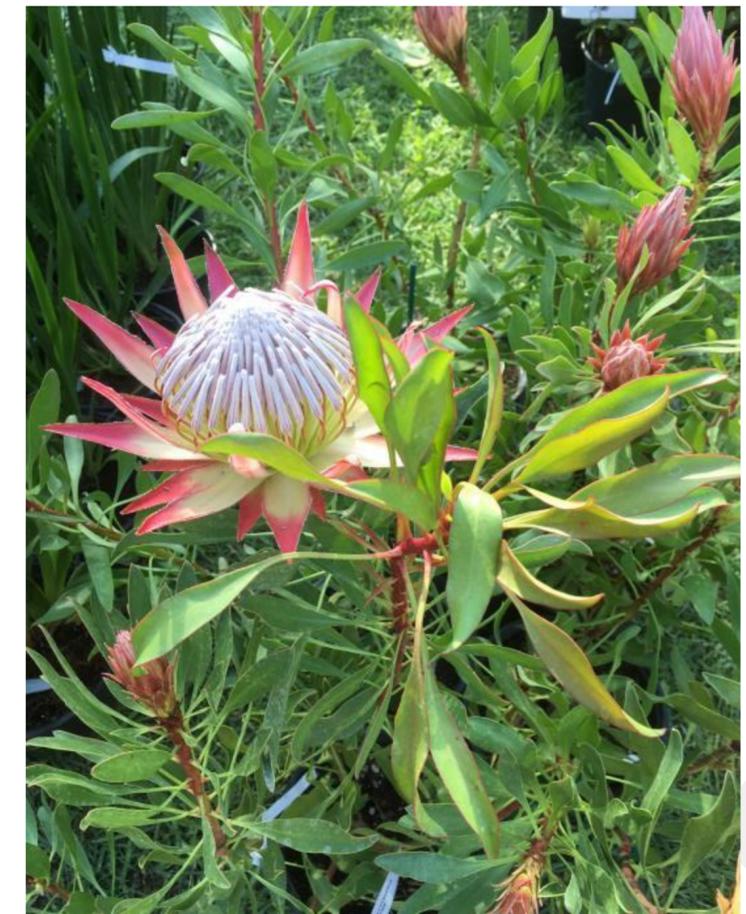
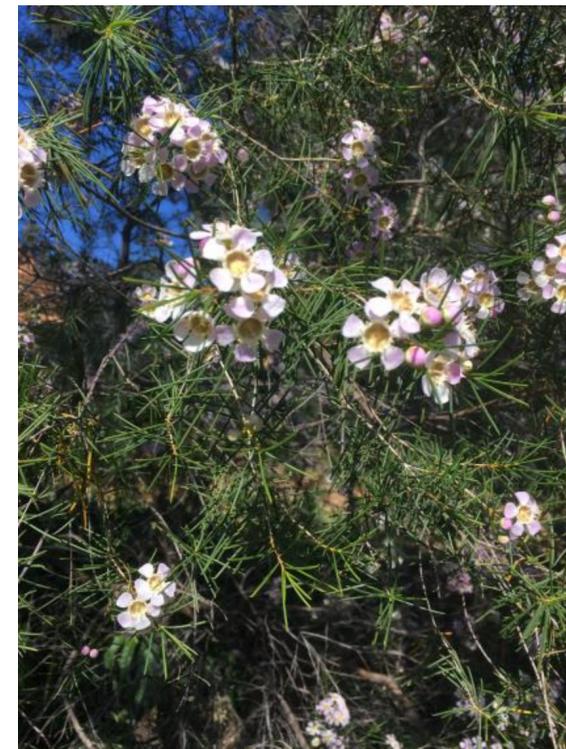
INFORMATIONS PRATIQUES :

Circuit pédestre dans les jardins

Prévoir des chaussures de sports.

Intervenants : guides conférenciers

Tarifs & dates sur demande



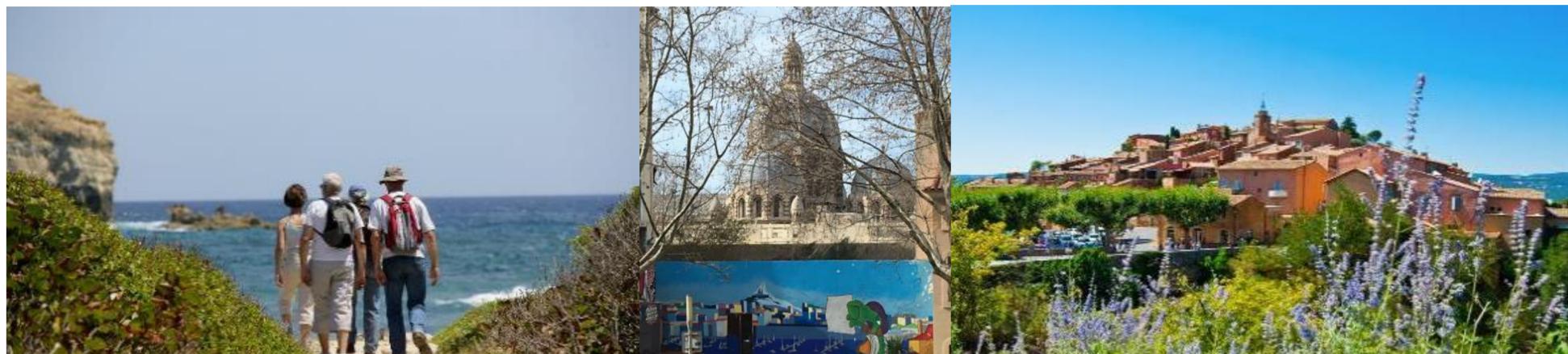
Guides conférenciers et guides de randonnées

Nos guides conférenciers, **nature ou de randonnée** vous accompagnent sur les routes et chemins de Provence.

Une équipe de **guides motivés et passionnés** par leur région avec son histoire, son économie, ses merveilles architecturales, ses villes et villages, ses îles, ses jardins et sa nature préservée.

Ce que nous vous proposons :

- ➔ De vous **accompagner** pour les visites de villes, musées, les parcs nationaux, les jardins et pour les randonneurs dans les massifs, les calanques, les forêts et les îles.
- ➔ De vous **enchanter** sur les chemins de **Porquerolles et Port-Cros** (nous sommes « guides esprit parc national », et les **jardins remarquables** du Rayol, de Olbius Riquier et de Baudouvin.
- ➔ De vous **assurer une assistance technique** pour vous aider à trouver le meilleur prestataire, restaurant et monter un circuit adapté à vos besoins.
- ➔ **D'animer et commenter les visites** , de partager avec **bonne humeur et compétence** nos savoirs et nos passions.



NOS TARIFS

- ➔ **Tarif à la journée :** **290 euros**
9h00 maximum de présence
- ➔ **Tarif la demi journée :** **180 euros**
5 heures maximum de présence
- ➔ **Visite de ville :** **140 euros –**
1h30 à 2 h00
- ➔ **Heure supplémentaire :** **35 euros**
- ➔ **Supplément dimanche** 20 %

Tarifs nets, non assujettis à la TVA
Les frais de transport et Le repas de midi pour les excursions en journée restent à la charge du client



Charlotte en balades

La nature est pour moi une source inépuisable d'émerveillement.

À travers mon parcours professionnel de 3 décennies dans la création de séjours évènementiels et touristiques – fondatrice des agences « l'échappée bleue », je me suis toujours appliquée à transmettre le plaisir d'être au cœur d'espaces naturels exceptionnels, et à sensibiliser tout à chacun à leur protection.

Guide-conférencier passionnée, bénéficiant de la marque « Esprit Parc National » je vous conduis sur les chemins d'espaces préservés, des jardins, des îles, des forêts, de la montagne, là où la nature s'épanouit en toute quiétude pour partager ensemble notre patrimoine, nos savoirs et nos émotions.

Bouger, s'étonner, se surpasser, se retrouver, découvrir et échanger ses ressentis, développer l'écoute de soi, apprendre des autres et créer de la convivialité tout en parcourant des chemins d'une région qui se dévoile et se découvre soi-même des ressources illimitées, encadrés d'intervenants qualifiés dans leur discipline ; c'est ce que je souhaite vous faire vivre.

Charlotte



Contact :

Charlotte Grégoire
charlotte@baladesdecharlotte.fr
04 98 16 33 22 - 06 14 90 89 55

S'inviter au bonheur, tout simplement !

