

## Sur les traces du loup !

**Spécial Famille !**

### Forêt de Nances

Suivez le loup léger daire de la forêt de Nances, découvrez sa mystérieuse grotte et ses autres repaires en testant vos sens sauvages...

Balade de 2h30. 1h de marche facile + ateliers.

Participation : 25€ adulte, 12€ enf. moins de 12 ans.

**Sam. 19 mars, Vend. 29 avril, Merc. 11 mai, 14h/16h30,  
Mercredi 29 juin, Jeudi 11 août, 9h30/12h,  
Jeudis 3 novembre & 22 décembre, 14h/16h30.**

### Et durant l'hiver : La vie secrète de la forêt



## PAUSES RELAXANTES

### Au bord de l'eau...

#### Lépin-le-lac, parc de la Maison ronde

Prenez un temps pour vous détendre et vous reconnecter à la Nature dans un cadre magnifique et préservé, au bord du Lac d'Aiguebelette !

Relaxation, respiration consciente, méditation guidée, reliance avec les arbres et les autres éléments naturels du site. Participation : 15€/pers., dès 12 ans.

**Sur réservation, chaque mercredi matin du 27 juillet  
au 31 août, de 9h à 10h15.**

### Ronde des Fées et Lutins

#### Lépin-le-lac, parc de la Maison ronde

Spécialement pour les bambins de 5 à 12 ans !

Un moment de détente et d'éveil à la magie de la Nature. Relaxation ludique, méditation contée & découvertes sensorielles au bord du Lac d'Aiguebelette  
Participation : 6€/enfant (accompagné d'un adulte).

**Sur réservation, chaque mercredi matin,  
du 27 juillet au 31 août, de 10h30 à 11h11. ;-)**

Et aussi... **Atelier création avec la Nature : La bestiole imaginaire** avec Marielle, les mercredis 27 juillet, 3 & 10 août de 11h30 à 12h15 (après la ronde). 6€/enfant.

## CONSEILS BIEN-ETRE Huiles Essentielles doTERRA

J'ai découvert le pouvoir incroyable des huiles essentielles DoTerra et elles ont changé ma vie tant elles sont pures, agréables et soutenantes dans différents domaines : la santé, l'immunité, l'apaisement, la vitalité, l'équilibre émotionnel, l'ancrage, la purification...

Afin de vous partager leurs bienfaits et comment les utiliser pour une vie plus saine et naturelle, je propose des Ateliers découverte chaque mois et/ou des Rendez-Vous Bien-être individuels sur demande et gratuitement, sans engagement ni obligation d'achat. Contactez-moi pour plus d'informations.



## SOINS & FORMATIONS REIKI USUI

Prenez soin de vous et développez votre potentiel curatif pour plus de bien-être, joie et harmonie en resserrant le lien vous unissant à l'Energie de Vie Universelle ! Infos et dates de stages sur mon site web.

### Magali Natur'harmonie

Guide en Sylvothérapie

Energéticienne - Maître REIKI USUI

Conseillère Bien-être en Huiles Essentielles

Tél : 06 42 18 24 38

Cabinet de Kinésithérapie  
200 route du gazon - ZA La Sage  
73330 DOMESSIN

Mail : [magali.naturharmonie@orange.fr](mailto:magali.naturharmonie@orange.fr)  
[www.magali-naturharmonie.com](http://www.magali-naturharmonie.com)

## Balades ressourçantes Pauses relaxantes



© MatCha

## Programme 2022



## 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 pour s'apaiser, se revigorer... et se remettre en lien avec notre propre Nature !

Sorties sur inscription au 06 42 18 24 38 ou par mail, sous réserve de conditions météo favorables et d'un minimum de participants (max. 12 ou selon réglementation en vigueur). Dates à la demande pour les groupes de 5 à 12 pers. avec tarif réduit. Covoiturage possible à partir de la Maison du Lac à Nances, Lépin-le-lac gare ou d'autres lieux selon destination.

**La forêt, mon espace de liberté**

**Spécial Famille !**

**Col de la Crusille, Novalaise (73)**

Marcher en conscience, s'immerger dans la forêt de manière sensorielle, adopter la respiration sylvique et... s'amuser !  
Balade de 2h30. 1h de marche facile + ateliers.  
Participation : 25€/pers., 12€ enf. moins de 12 ans.

*Mercredi 14 avril, 14h/16h30,  
Mercredis 1er juin & 6 juillet, 9h30/12h,  
Jeudi 28 juillet, Sam. 6 août, Jeu. 18 août, 9h30/12h,  
Vendredi 14 octobre, 14h/16h30.*

**Au coeur des arbres**

**Spécial Famille !**

**Forêt d'Aiguebelette, Aiguebelette-le-lac (73)**

Entrez dans un univers singulier où sapins, hêtres et charmes se côtoient, lovés dans un cocon de mousse ! Vivez des expériences étonnantes, marchez, respirez en conscience, portés par le rythme de la Nature.  
Balade de 2h30. 1h de marche facile + ateliers.  
Participation : 25€/pers., 12€ enf. moins de 12 ans.

*Mercredi 30 mars & Jeudi 28 avril, 14h/16h30,  
Mercredi 18 mai, 14h/16h30,  
Merc. 22 juin, Jeudi 4 août, Sam. 3 sept., 9h30/12h,  
Vendredi 4 novembre, 14h/16h30.*



**L'énergie douce de la Nature**

**Col du Mont Tournier, St Maurice de Rotherens (73)**

Un parcours à la rencontre des arbres de la forêt et des pierres sacrées, sur les traces des pèlerins du Saint Jacques de Compostelle. Connexion à la nature, méditation et ressenti énergétique.  
Balade à la petite journée. Horaires : 9h30/14h30.  
Prévoir le pique-nique. 1h15 de marche facile (90m de dénivelé) + ateliers. Participation : 35€/pers.

*Vendredi 25 mars, Samedi 30 avril, Vendredi 17 juin,  
Lundi 4 juillet, Vendredis 19 août & 21 octobre.*

**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. Connexion aux arbres, méditations et autres surprises à vivre ! Balade à la journée. Horaires : 9h30/16h.  
2h de marche facile (90m de dénivelé) + ateliers.  
Participation : 45€/pers. Prévoir le pique-nique.

*Lundi 21 mars, Vendredi 15 avril, Samedi 21 mai,  
Vendredi 24 juin, Vendredis 5 août & 9 septembre.*

**De l'Épine au Crucifix en marche consciente**

**Col de l'Épine, La Motte Servolex (73)**

Cheminez de col en col sur les voies de l'Épine en découvrant la marche consciente, sensorielle et afghane, respirez pleinement au rythme de la Nature, immergez-vous dans une forêt splendide et vivifiante !  
Horaires : 9h30/16h30. 2h40 de marche (150m de dénivelé) + ateliers. Tarif : 45€/pers., prévoir pique-nique.

*Vendredi 3 juin, Samedi 2 juillet, Lundi 25 juillet  
Vend. 12 août, Jeudi 25 août, Samedi 10 septembre.*

**Bain de forêt enchanté**

**Forêt de Corsuet, Brison Saint Innocent (73)**

Dans un décor magique face au Lac du Bourget, les fées nous accompagneront jusqu'à leur domaine en marche consciente, sensorielle et méditative au fil des arbres que nous rencontrerons en chemin.  
Balade à la journée. Horaires : 9h30/16h.  
Prévoir le pique-nique. Pour marcheurs moyens. 2h30 de marche (270m de dénivelé avec grimpeuse pierreuse) + ateliers. Participation : 45€/pers.

*Vendredi 13 mai, Lundi 13 juin,  
Samedi 30 juillet,  
Lundi 8 août & Vendredi 2 septembre.*

**L'Eau, source de Vie**

**Pont St Bruno, Saint-Pierre-de-Chartreuse (38)**

Une balade vivifiante au fil de l'Eau dans les magnifiques gorges du Guiers mort où Dame Nature nous surprend par sa beauté, tantôt apaisante, tantôt puissante, voire mystérieuse... Méditations, expériences sensorielles, reliance à l'Eau et à la Nature.  
Balade à la journée - Horaires : 9h30/16h.  
Prévoir le pique-nique. Pour marcheurs moyen. 2h30 de marche AR le long du Guiers (110m de dénivelé avec quelques passages délicats dans blocs rocheux) + ateliers. Participation : 45€/pers.

*Lundi 23 mai, Samedi 30 juin,  
Vendredis 29 juillet & 26 août,  
Vendredi 23 septembre.*

**Ce que le châtaignier m'a conté**

**Mont Velanne (38)**

Cheminer dans les sous-bois apaisants du Mont Velanne, respirer, se laisser inspirer... puis partir à travers champs à la rencontre des grands châtaigniers, écoutez leurs messages et libérer notre créativité ! Amenez vos crayons et bloc-notes !  
Balade à la demi-journée. Horaires : 9h/12h30.  
1h15 de marche + facile + ateliers.  
Participation : 30€/pers., 15€ enf. moins de 12 ans.

*Vendredis 8 avril, 6 mai, 1er juillet,  
Samedi 20 août,  
Vendredi 7 octobre.*