

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.

Mercredi 1er mai, Lundi 29 juillet, 9h30/14h30.

L'Eau, source de Vie

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

Une balade vivifiante au fil de l'Eau dans les gorges du Guiers où Dame Nature nous surprend par sa beauté tantôt apaisante, tantôt puissante, voire mystérieuse. Reliance à l'Eau et la Nature, expériences sensorielles, méditations.

2h30 de marche AR, 110m de dénivelé (avec passages rocheux ou glissants) + ateliers.

Vendredi 9 août & 26 août, 9h30/16h.



ATELIERS EN NATURE

Ateliers en nature intergénérationnels de 1h30, dès 5 ans. Tarif : 15€/pers., 12€ famille à partir de 3 p.

Ronde des arbres : A la rencontre...

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

...Du Tilleul : le 12 juin à St Alban de Montbel, 14h30 et le 26 juin à Héry sur Alby (74), 14h30.

...Du Chêne : le 13 août à Lépin-le-lac, 9h30 et le 22 août à Héry sur Alby (74), 10h.

...Du Hêtre : le 22 octobre à Ayn, 14h30 et le 6 novembre à Boussy (74), 14h30.



...Du Sapin : le 11 décembre à Novalaise, 14h et le 18 décembre à Saint Félix (74), 14h.

A la recherche du Blob !

Dans un lieu feutré en sous-bois, au fil de l'eau, nous partirons 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.

La Bridoire,

Mardi 16 avril, 14h30/16h.

Saint-Paul-sur-Yenne*,

Mercredi 7 août, 10h/11h30.

Lépin-le-lac,

Mercredi 25 sept., 14h30/16h.

*(*partenariat avec l'OT de Yenne)*



PAUSES RELAXANTES

Lépin-le-lac, parc de la Maison ronde

(ou autre lieu au bord de l'eau selon disponibilité)

Au bord de l'eau...

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 31 juillet, 9, 14 et 28 août, 9h00/10h15.

Ronde des Fées et Lutins



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.

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

Mercredis 31 juillet, 9, 14 et 28 août, 10h30/11h30.

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

Magali Natur'harmonie (E.I)



Balades ressourçantes Ateliers en nature Pauses relaxantes



Programme 2024

Magali Natur'harmonie

Guide en Sylvothérapie
Maître REIKI USUI

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



Les ludiques & familiales

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

La forêt des Follatons *Nouveauté 2024 !*

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 17 avril, 14h/16h30,
Mardi 23 juillet, 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 15 mai 14h/16h30, Lundi 5 août,
9h30/12h, Mardi 22 octobre, 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 sylvique et... s'amuser joyeusement comme l'écureuil !
Merc. 19 juin, 14h/16h30, Lundi 12 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 les groupes de plus de 5 pers. (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 20 mars, Mercredi 5 juin, 14h/16h30,
Vendredi 30 août, 9h30/12h.*

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 joyeusement ! Petit dénivelé 110m.

*Merc. 22 mai, 14h/16h30, Mardi 6 août,
9h30/12h, Mercredi 4 septembre, 14h/16h30.*

La vie d'un sapin

Forêt de Traize

Dans une belle forêt, vivent paisiblement sapins, épicéas, douglas & pins : plusieurs peuples & générations se côtoient et nous invitent à partager leur vie ainsi que de mystérieuses histoires de pommes de pins....

*Mercredi 29 mai, 14h/16h30 + Mardi 20 août,
9h30/12h (en partenariat avec l'OT de Yenne).*

Sur la voie des libellules



Saint Paul sur Yenne

De prairies en forêts, au pied de la Dent du Chat, nous partons 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.

*Vendredi 19 avril, 14h/16h45,
Vendredi 26 juillet, 9h15/12h.*



Les immersives à la journée

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

Nouveauté 2024 !

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.
Dimanche 26 mai, Vendredi 2 août, 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.
*Dimanche 9 juin, Samedi 27 juillet,
Samedi 7 septembre, 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 13 avril, Mercredi 3 juillet, 9h30/16h.