

Randonnée Thérapeutique


L'originalité de cette randonnée particulière, mais ô combien efficace en termes d'apaisement, est de vous apporter un véritable soin thérapeutique en extérieur, au sein d'une nature authentique et diversifiée (paysage ouvert et forestier).

Nous marcherons en pleine nature, nous respirerons, nous échangerons en toute confiance et bienveillance, nous ferons des mouvements issus de la Yoga-thérapie, du Qi Gong et d'autres disciplines, nous prendrons tout notre temps, ce qui vous amènera dans un état de détente, de relâchement, de détachement et de lâcher-prise. Cette sortie vise à agir en complémentarité avec votre médecin traitant. En effet, conformément à la loi, Thierry vous informe que son travail est un accompagnement à la guérison, un complément thérapeutique et non une alternative à la médecine. Son intervention ne remplace en aucun cas un traitement médical ou chirurgical qui vous a été prescrit.

Tarifs

Retrouvez nos tarifs collectifs sur la « fiche tarifs » ou demandez-nous un devis pour l'engagement d'un guide à la demi-journée.

Infos pratiques

- ⌘ **Difficulté :** 
- ⌘ **Âge :** les enfants sont capables de marcher tout le long à partir de 8 ans.
- ⌘ **Lieu de rendez-vous :** parking de la Croix.
- ⌘ **Nombre d'inscrits min :** 1
- ⌘ **Nombre d'inscrits max :** 8

A prendre avec vous

- ⌘ Petit sac à dos
- ⌘ Chaussures de marche
- ⌘ Vêtement chaud léger (type polaire)
- ⌘ Vêtement de pluie en cas de changement de temps
- ⌘ Lunettes de soleil, crème solaire, casquette
- ⌘ Petit encas ou barre de céréales pour les pauses
- ⌘ Gourde d'eau (50 cl par personne)

