



FICHE PRATIQUE

Promenade « *Sens dessus-dessous* »

DESCRIPTION

Balade en immersion dans la nature, vous invitant à vous mettre à l'écoute de vos sens et à exprimer vos sensations. Par des activités mêlant écriture, dessin et collage, vous pourrez retranscrire les émotions vécues pendant la balade : un paysage qui touche, une fleur qui rappelle des souvenirs, un chalet qui emmène dans le rêve. Vous repartirez grâce à cette activité - le "journal créatif" -, avec une trace de votre balade et une sensibilité à l'environnement "éveillée". Une sorte de mini-carnet de voyage réalisé sur le vif.

RENDEZ-VOUS

10h au Bivouac
Retour prévu vers 12h15

TECHNICITE DE LA RANDONNEE

Facile, accessible à tous.
Durée totale approximative : 2h30
Durée effective de marche : 1h15

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum : 12 personnes
Minimum : 5 personnes

MINIMUM REQUIS

Aucun

MATERIEL INDISPENSABLE

- une bonne paire de chaussure
- un pantalon long
- un en-cas
- une gourde remplie avec 1 litre d'eau minimum par participant
- un coupe-vent ou veste de pluie
- un sac à dos
- protections solaires (chapeau, lunettes et crème solaire)
- pharmacie personnelle en cas d'allergie ou traitement particulier
- un vieux drap ou couverture légère pour vous installer dans l'herbe
- un porte-document, cahier épais ou carton en dessin (en guise de support)

**RENDEZ-VOUS POUR
L'APERO DES PROMENEURS A 16 H !**

INSCRIPTION INDISPENSABLE AUPRES DE SCENES OBLIQUES AU 04 76 71 16 48