



Bain de Forêt



Date	Dimanche 5 avril 2020
Activité	SPORNAT asbl vous propose de profiter pleinement d'une sortie en pleine nature pour prendre le temps de renouer avec une pratique ancestrale consistant à porter – intentionnellement - notre attention sur le moment présent et en arriver à améliorer notre qualité de vie. Voilà en quelques mots ce que nous vous invitons à découvrir et à partager. Niveau de balade : très facile - 2 à 3 heures de marche tranquille - en boucle La guide accompagnatrice se réserve le droit de modifier le parcours de la balade. Chiens non admis pour arriver à se concentrer totalement.
Matériel spécifique	- Tenue décontractée de randonnée (adaptée aux conditions climatiques qui seront annoncées) - Chaussures de marche pour tous sentiers - Petit sac à dos pour la matinée - Eau en suffisance (1 litre)
Lieu et horaire	Le rendez-vous pour le départ du Bain de Forêt est fixé à 9h30 précises sur le parking de la gare de Groenendaal (1560 Hoeilaart) La dissolution de la balade est prévue vers 12h30 (au même endroit que le lieu de départ).
Inscriptions	Maximum 10 participants. Inscription obligatoire par mail ou en ligne sur notre site .
PAF	10 € (pour les membres de SPORNAT asbl) ou 12 € (pour les non-membres) A verser au moment de l'inscription sur le compte de SPORNAT asbl n° BE38 6527 9912 3872 avec la communication « <i>Prénom Nom – Bain de Forêt 05/04/2020</i> » Seul le versement (non remboursable) valide définitivement l'inscription. Le PAF inclut : - la tisane en fin de balade - les frais d'organisation et de guidage Les frais d'inscription n'incluent pas les assurances personnelles (RC Vie Privée et Accident), sauf pour les membres de SPORNAT asbl en ordre de cotisation annuelle.
Contacts	Christine Delattre - 0475/370.117 – rando@spornat.com Guide Nature CNB. – Cercles des Naturalistes de Belgique

