



Bain de Forêt

- Niveau 2 -



Date	Dimanche 10 octobre 2021
Activité	<p>Activité exclusivement réservée aux personnes ayant déjà participé à notre Bain de Forêt (niveau 1) ou à notre Balade Pleine Conscience.</p> <p>Le niveau 1 de notre Bain de Forêt vous invite à laisser la forêt entrer en vous. Le niveau 2 va plus loin dans cette démarche et vous propose de bénéficier pleinement de l'effet biophile de l'arbre et de son pouvoir sur le corps et l'esprit.</p> <p>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.</p>
Matériel spécifique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tenue décontractée de randonnée (adaptée aux conditions climatiques qui seront annoncées) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chaussures de marche pour tous sentiers ➤ Petit sac à dos pour l'après-midi ➤ Eau en suffisance (1 litre) ➤ Votre propre tasse (pour la tisane en fin de balade)
Lieu et horaire	<p>Le rendez-vous pour le départ du Bain de Forêt est fixé à 9h30 précises sur le parking du Bois de Meerdaal (Weertsedreef 29 à 3053 Oud-Heverlee)</p> <p>La dissolution de la balade est prévue vers 12h30 (au même endroit que le lieu de départ).</p>
Inscriptions	Maximum 10 participants. Inscription obligatoire par mail ou en ligne sur notre site .
PAF	<p>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 10/10/2021</i> » Seul le versement (non remboursable) valide définitivement l'inscription.</p> <p>La PAF inclut :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la tisane en fin de balade • les frais d'organisation et de guidage <p>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.</p>
Contacts	Christine Delattre - Guide Nature C.N.B. - 0475/370.117 – rando@spornat.com

