

P'TITE MARCHE

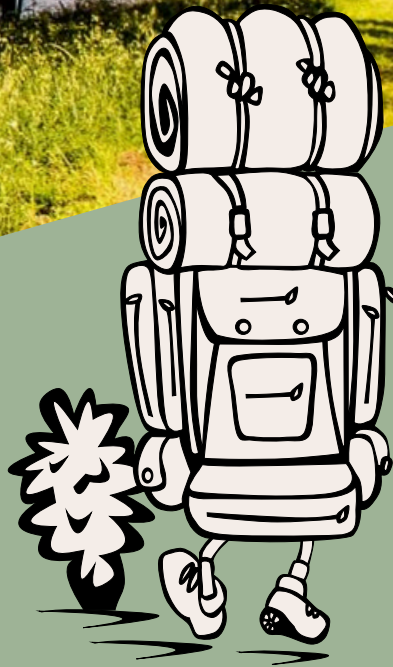
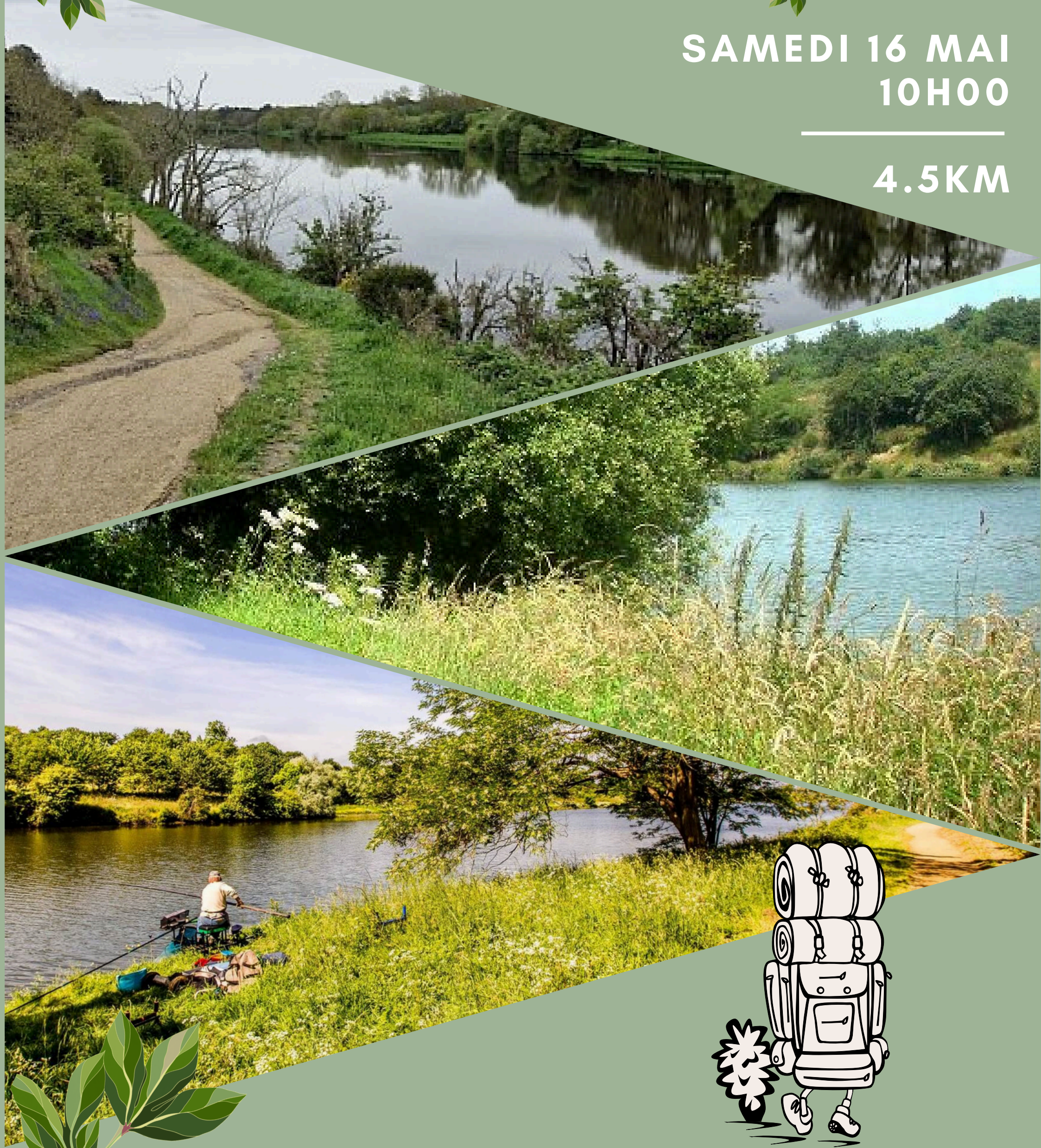
Ressource

MAI 2026 - LAC DU GUÉ GORAND



SAMEDI 16 MAI
10H00

4.5KM



MARCHES Ressources



DÉTAILS PRATIQUES

MAIS QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les Marches Ressources sont des balades douces et accessibles. Chaque mois dans un nouveau lieu en Vendée, on déconnecte, on marche, on respire, on observe, on partage. On marche au fil de la nature et des échanges.

UN MOMENT POUR SOI

Ces marches proposent des moments de reconnexion à soi, à son corps et à la nature; avec des temps de méditation, de pleine conscience, et d'échanges sur des thèmes différents. Elles ne remplacent pas un suivi thérapeutique ou médical, mais peuvent être un joli complément sur votre chemin pour vous libérer du stress quotidien, vous évader, vous retrouver le temps d'un instant...

PRÉVOYEZ UNE TENUE CONFORTABLE

Vêtements adaptés à la météo et chaussures de marche conseillées. La nature est merveilleuse... mais parfois un peu boueuse !

QUELQUES JOURS AVANT LA MARCHÉ

Vous recevrez un mail de confirmation avec toutes les informations pratiques et la possibilité d'organiser du covoiturage avec les autres participants.



En cas de besoin contactez-moi



Laura BIRON
naturezvous85@gmail.com
06 63 05 23 58