

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

MARCHES Ressources

LA CHARTE



Les Marches Ressources sont des moments de pause en pleine nature. Un temps pour marcher, respirer, se reconnecter à soi et partager un moment simple et authentique au sein d'un petit groupe. Afin que ces moments restent agréables et sécurisants pour chacun, voici l'esprit dans lequel se vivent ces marches.

L'esprit des Marches Ressources :

- **Les Marches Ressources sont des rencontres autour de la nature, du bien-être et du partage.**

Elles peuvent inclure des temps de marche douce, de respiration, de réflexion personnelle ou d'échanges en groupe, toujours dans une approche simple et accessible à tous.

- **Responsabilité et condition physique**

Chaque participant est responsable de sa participation et s'assure d'être en condition physique suffisante pour marcher sur des chemins ou sentiers naturels.

- **Respect du rythme et du groupe**

Ces marches se vivent dans un esprit de bienveillance, d'écoute et de respect.

Chacun est libre de participer aux échanges ou simplement de profiter du moment en silence.

- **Respect de la nature**

Les lieux qui nous accueillent sont précieux.

Chaque participant s'engage à respecter l'environnement et à adopter un comportement responsable pendant la marche.



MARCHES Ressources

LA CHARTE



- Ce que les Marches Ressources ne sont pas :

Les Marches Ressources ne constituent pas une activité sportive encadrée ni un accompagnement thérapeutique ou médical.

Elles s'inscrivent dans une démarche de bien-être et de développement personnel.

- **Sécurité et équipement:**

Les participants s'engagent à prévoir un équipement adapté : chaussures de marche, eau, vêtements adaptés à la météo.

- **ASSURANCE ET RESPONSABILITÉ :**

Les Marches Ressources sont organisées dans le cadre d'une activité de marche guidée.

Chaque participant prend part à la marche sous sa propre responsabilité et reste responsable de sa sécurité personnelle pendant l'activité.

L'organisatrice décline toute responsabilité en cas d'accident lié à une condition physique inadaptée, à un équipement insuffisant ou au non-respect des consignes de sécurité.

La participation à la marche implique l'acceptation pleine et entière de la présente charte.



En cas de besoin contactez-moi



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