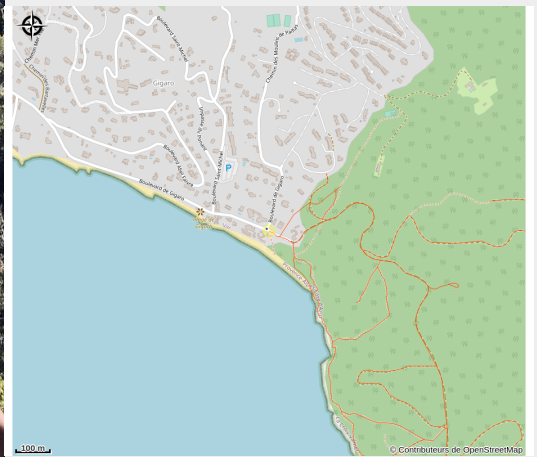


# Balade sensorielle - Bain de forêt au Cap Lardier

Aire d'adhésion (Charte)



Crédit photo : © MEDIT&SONS (© MEDIT&SONS)



## Infos pratiques

Categorie : Sorties et sites de découverte

Types de sorties : Autres sorties

# Description

Mes bains de forêts ou de nature sont des immersions sensorielles guidées par une succession d'ateliers, qui permettent par le rythme posé des déplacements, par l'observation de tout ce qui nous entoure, par des jeux, de la poésie, du land art... Cette connexion à la nature par nos 5 sens est en soi un premier pas vers la sensibilisation à la protection de l'environnement . Entre mer et collines, vous vous laisserez guider par une approche sensorielle du vivant (arbres , fleurs, oiseaux, insectes...), du minéral (terre, rochers...) et du milieu maritime (sonorités des vagues , embruns...).

A la fin de notre balade, je vous propose un moment de partage autour d'un « thé de la forêt »: tisane d'essences locales : eucalyptus, pin et petite gourmandises faites avec des produits locaux (pignons de pin, amandes, miel).

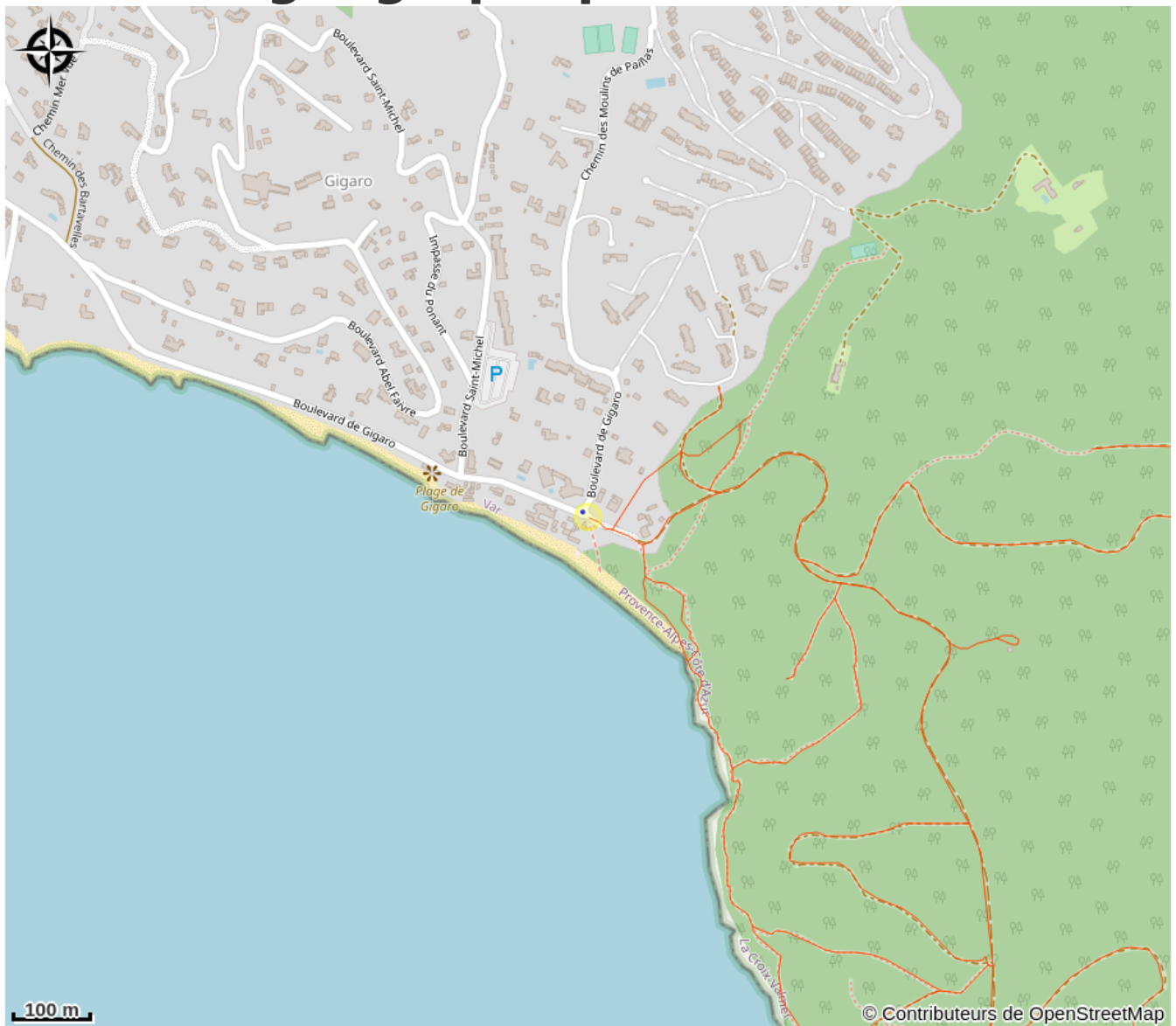
Durée : 3h. Activité possible dès 7 ans.

Distance : Environ 5 kilomètres. 1/3 du parcours se fait sur le chemin côtier avec quelques passages avec des marches. Petit dénivelé.

**Cette sortie est réalisable sur demande, entre le 1er février et le 30 juin, puis entre le 15 septembre et le 30 novembre. Contactez directement Christine pour réserver au 06 10 10 47 95.**

Equipement à prévoir par les participants : Chaussures type Baskets - tenue confortable ne craignant pas de se salir et adaptée à la météo du jour - Gourde d'eau - Paréo pour s'asseoir.

# Situation géographique



# Toutes les infos pratiques

## Contact

677 chemin du moulin d'eau,  
83230 Bormes les Mimosas  
06 10 10 47 95  
<https://www.facebook.com/meditetsons/>  
[medit.sons@orange.fr](mailto:medit.sons@orange.fr)