

De l'Épine au Crucifix en marche consciente

Col de l'Épine, La Motte Servolex (73)

Cheminez de col en col sur les voies de l'Épine en découvrant la marche consciente, sensorielle et afghane, respirez pleinement au rythme de la Nature, immergez-vous dans une forêt splendide et vivifiante ! Prévoir le pique-nique.

Horaires : 9h30/16h30. 2h40 de marche (150m de dénivelé) + ateliers. Tarif : 45€/pers.,
Samedis 27 mai, 1er juillet, Vendredi 18 août, Samedi 9 septembre.

L'Eau, source de Vie

Pont St Bruno, Saint-Pierre-de-Chartreuse (38)

Une balade vivifiante au fil de l'Eau dans les gorges du Guiers où Dame Nature nous surprend par sa beauté tantôt apaisante, tantôt puissante, voire mystérieuse. Reliance à l'Eau et la Nature, expériences sensorielles, méditations.

Balade à la journée - Horaires : 9h30/16h.

Pour marcheurs moyen. 2h30 de marche AR (110m de dénivelé avec qq passages délicats) + ateliers. Tarif : 45€/pers. Prévoir le pique-nique.
Vend. 16 juin, Samedi 29 juillet, Vend. 11 août.

ATELIERS EN NATURE

Ronde des arbres : A la rencontre...

Magali et Marielle vous accompagnent à la rencontre des arbres entre visible et invisible, au rythme des saisons. Laissez-vous conter leur histoire, découvrez leur symbolique et leurs vertus surprenantes, partagez en famille des expériences sensorielles et créatives !

Ateliers en nature intergénérationnels de 1h30. Dès 5 ans. 15€/pers. - 12€ famille à partir de 3.

...Du Tilleul : *le 7 juin à Saint Alban de Montbel, 14h30 et le 21 juin à Héry sur Alby (74), 10h.*

...Du Chêne : *le 2 août à Lépin-le-lac, 9h30 et le 16 août à Héry sur Alby (74), 10h.*

...Du Hêtre : *le 18 octobre à Boussy (74), 14h30 et le 24 octobre à Ayn, 14h30.*

...Du Sapin : *le 13 décembre à Héry sur Alby (74), 14h et le 20 décembre à Novalaise, 14h.*

PAUSES RELAXANTES



Au bord de l'eau...

Lépin-le-lac, parc de la Maison ronde

Prenez un temps pour vous détendre et vous reconnecter à la Nature dans un cadre magnifique et préservé, au bord du Lac d'Aiguebelette !

Relaxation, respiration consciente, méditation guidée, reliance avec les arbres et les autres éléments naturels du site.

Participation : 15€/pers., dès 12 ans.

Mercredis 26 juillet, 9, 23 et 30 août, 9h à 10h15.

Ronde des Fées et Lutins

Lépin-le-lac, parc de la Maison ronde

Spécialement pour les bambins de 5 à 12 ans ! Un moment de détente et d'éveil à la magie de la nature. Relaxation ludique, méditation contée & découvertes sensorielles au bord du Lac d'Aiguebelette.

Participation : 8€/enfant accompagné d'un adulte.

Merc. 26 juillet, 9, 23 et 30 août, 10h30 à 11h30.

Découvrez mes autres activités : soins et formations au REIKI USUI, soins massages Aromatouch®, ateliers découverte des Huiles Essentielles doTERRA... sur mon site web !

Magali Natur'harmonie

Tél : 06 42 18 24 38

 Cabinet de Kinésithérapie
200 route du gazon - ZA La Sage
73330 DOMESSIN
magali.naturharmonie@orange.fr
www.magali-naturharmonie.com

Magali Parsy (E.I)

Balades ressourçantes Ateliers en nature Pauses relaxantes



Programme 2023

Magali Natur'harmonie

Guide en Sylvothérapie
Maître REIKI USUI

Conseillère Bien-être en H.E

www.magali-naturharmonie.com



BALADES RESSOURÇANTES

Une parenthèse de bien-être dans les forêts et lieux préservés du Pays du Lac d'Aiguebelette et de notre belle région. Une reconnexion à la Nature guidée en douceur pour s'apaiser, se revigorer... et se remettre en lien avec notre propre Nature !

Sur inscription au 06 42 18 24 38 sous réserve de conditions météo favorables et d'un minimum de participants. Dates à la demande pour les groupes de 5 à 12 pers. avec tarif réduit.

Les ludiques & familiales

Balade de 2h30. 1h de marche facile + ateliers.
Participation : 25€/pers., 12€ moins de 12 ans.

La forêt, mon espace de liberté

Col de la Crusille, Novalaise

Marcher en conscience, s'immerger dans la forêt de manière sensorielle, adopter la respiration sylvique et... s'amuser !

Jeudi 20 avril, 14h/16h30,

Mercredis 31 mai, 28 juin, 14h/16h30,

Jeudi 3 août, 9h30/12h.

Au coeur des arbres

Forêt d'Aiguebelette, Aiguebelette-le-lac

Entrez dans un univers singulier où sapins, hêtres & charmes se côtoient, lovés dans un cocon de mousse ! Vivez des expériences étonnantes, marchez, respirez en conscience, portés par le rythme de la Nature.

Lundi 20 mars, 14h/16h30,

Mercredis 19 avril, 10 mai, 5 juillet 14h/16h30,

Jeudi 10 août, 9h30/12h,

Mardi 24 octobre, 14h/16h30.



Sur les traces du loup !

Forêt de Nances

Suivez le loup légendaire de la forêt de Nances, découvrez sa mystérieuse grotte et ses autres repaires en testant vos sens sauvages...

Mercredis 29 mars, 26 avril, 14 juin, 14h/16h30,

Jeudi 17 août, Samedi 2 septembre, 9h30/12h,

Vendredi 10 novembre, 14h/16h30.

La vie d'un sapin

Forêt de Traize

Dans une belle forêt, vivent paisiblement sapins, épicéas, douglas & pins : plusieurs peuples & générations se côtoient et nous invitent à partager leur vie ainsi que de mystérieuses histoires de pommes de pins.

Vendredi 21 avril, 14h/16h30,

Dim. 30 juillet, Vend. 25 août, 9h30/12h.

Sur la voie des libellules

Saint Paul sur Yenne

De prairies en forêts, au pied de la Dent du Chat, nous partirons à la rencontre de grands châtaigniers et cheminerons sur la voie des libellules jusqu'à leur repaire secret et rafraîchissant ! 1h15 de marche (90m dénivelé)

Merc. 7 juin, V. 28 juillet, Mar. 29 août, 9h15/12h.

Et durant l'hiver : La vie secrète de la forêt / De l'eau, des cimes (infos site web).

Les thématiques & immersives

Ce que le châtaignier m'a conté

Mont Velanne

Cheminer dans les sous-bois du Mont Velanne, respirer, se laisser inspirer... puis partir à travers champs à la rencontre des grands châtaigniers, écouter leurs messages, libérer notre créativité !

Balade à la petite journée. Horaires : 9h30/14h30. Prévoir le pique-nique, bloc note et crayons ! 1h15 de marche facile + ateliers.

Participation : 35€/pers., 20€ moins de 12 ans.

Vendredis 12 mai, 23 juin, 15 septembre.

L'énergie douce de la Nature

Col du Mont Tournier, St Maurice de R.

Un parcours à la rencontre des arbres de la forêt & pierres sacrées, sur les traces des pèlerins du Saint Jacques de Compostelle. Connexion à la nature, méditation et ressenti énergétique.

Balade à la petite journée.

Horaires : 9h30/14h30. Prévoir le pique-nique. 1h15 de marche facile (90m de dénivelé) + ateliers. Participation : 35€/pers.

Vendredis 28 avril, 26 mai, Dimanche 2 juillet,

Samedi 19 août, Vendredi 6 octobre.

Sylvothérapie & Cie

Forêt de Vallin, Saint Victor de Cessieu (38)

Découverte des bienfaits du Shinrin Yoku et de la marche consciente dans une forêt d'exception. Connexion aux arbres, méditations et autres surprises à vivre !

Balade à la journée. Horaires : 9h30/16h.

2h de marche facile (90m de dénivelé) + ateliers

Participation : 45€/pers. Prévoir le pique-nique.

Samedi 22 avril,

Vendredis 2 juin, 4 août, 22 septembre.