

destination-ariège.fr

JOURNEE MARCHE EN CONSCIENCE ET DECOUVERTE DE LA FLORE LOCALE

Lieu : Montségur
Groupe : 8 personnes maximum
Age : Circuit à la journée 500 m de dénivelé

"Marcher en conscience, c'est marcher en se centrant sur soi-même, retrouver le plaisir d'accomplir un effort dans le respect de son corps, apprendre à être entièrement dans l'activité sans pensées parasites".

Randonnée "bien-être" sur le massif de Tarbes, dans la réserve naturelle régionale du Saint Barthelemy : rythme de marche, respiration, techniques de montées et de descentes, travail sur l'ancrage au sol, utilisation des bâtons de marche, et bien d'autres choses, mais toujours dans l'idée du respect de soi-même.

La flore pyrénéenne est remarquablement riche et diversifiée et de nombreuses espèces endémiques (propres à ce territoire) se présenteront à vous. Apprenez à les identifier! Vous pourrez également observer les traces de passage de la faune locale, voir même, avec un peu de chance, surprendre les animaux sauvages..

500m de dénivelé, circuit à la journée adapté au confort des participants

PRIX DE LA JOURNEE : **Suivant le nombre de participants**
Me contacter