

Week-end de ressourcement en nature, à Corbion-sur-Semois

Séjour nature
(de 5 à 15 participants)

Ven 12 Juil 2024

Belgique



Votre Guide

Marie-Chantal Molle

Marie-Chantal vous ouvrira les portes d'une approche sensible de la nature, qui apaise le corps et l'esprit.

Aperçu

Que pensez-vous d’un long weekend pour **installer en vous le ressourcement**, vous poser, lâcher le mental, savourer l’instant présent, vous (re)connecter à votre corps et à la nature ?

Profitez de trois jours dans un environnement de toute beauté pour découvrir la splendeur de la vallée de la Semois à travers différentes approches : sensorielle, sensible, contemplative, ludique et en pleine conscience. **C’est le moment de prendre du temps pour vous et de recharger vos batteries !**

La Semois prend sa source à Arlon, passe par la Gaume et l’Ardenne pour partir ensuite vers la France.

À Corbion, petit village paisible niché dans un écrin de verdure où forêt et pâtures façonnent le paysage, elle se laisse admirer depuis les superbes points de vue ouvrant sur la vallée. Les panoramas de toute beauté invitent à la contemplation, à la détente et aussi à l’envie de cheminer sur les nombreux sentiers et chemins.

L’un d’entre eux dévoile **le site prestigieux du Tombeau du Géant**, vu côté Sud ! Un autre descend une crête et amène le promeneur aux charmants villages de Frahan et Poupehan ou bien à Bouillon via la passerelle de l’Epine.

Un autre encore débouche sur **la Roche des Fées, lieu mystérieux auquel se rattachent de charmantes légendes**. Le ruisseau y chuchote, serpente dans la clairière et fait la frontière avec la France. Un joli sentier sinuant entre sapins et feuillus débouche sur les vestiges d'une maison où séjourna Paul Verlaine.

À Corbion, **la nature est tellement belle, sauvage et authentique** que l’on se plaît à imaginer qu’elle inspira le poète... Elle nous inspirera assurément ressourcement, enchantement et bien-être.

Journalier

Durant les trois jours, **nous oublierons la voiture et marcherons sur les coteaux, dans les vallons, les villages et le long de la Semois**. Nous profiterons des points de vue, du bord de l'eau ou d'une herbe accueillante pour **pratiquer différents exercices** : marche sensorielle, en conscience, marche pieds nus, pratiques d'ancrage, yoga de l'arbre, visualisation créatrice, connexion aux éléments, sourire intérieur, land art, contemplation,…

Le land-art consiste à créer une œuvre d'art éphémère en utilisant les matériaux de la nature (bois, terre, pierres, végétaux, eau,…). Cette pratique spontanée et ludique favorise l'expérience de se centrer sur l'instant présent.

Le yoga de l'arbre favorise la présence à son corps, l'enracinement, l'équilibre et la détente par le biais d'une posture simple, la conscience de sa respiration et la visualisation créatrice.

Le sourire intérieur est un agréable exercice de détente corporelle qui revitalise et met de bonne humeur.

Pour ce faire, nul besoin d'être spécialiste en la matière, **le calme et la beauté du lieu nous ouvriront à l'essentiel**. Nous prendrons également le temps de partager nos ressentis dans le respect de chacun/e.

Les différentes pratiques proposées visent à vous permettre d'acquérir des outils d'autonomie dans votre quotidien. Le rythme de la marche ne sera pas celui de la randonnée sportive. Toutefois, chacun sera invité à respecter son rythme tout en restant attentif au groupe. À certains moments, il vous sera demandé de garder le silence.

Au programme également, des observations naturalistes d'intérêt général, notamment sur les plantes sauvages médicinales ou comestibles, et aussi de joyeuses papotes.

Jour 1 - Vendredi 12 juillet

Rendez-vous pour le début de notre séjour à 10h30. Installation à l'hôtel et présentation du séjour.

Après avoir mangé notre pique-nique (non inclus dans le prix - à emporter), nous partons pour une **balade des points de vue et l'abbaye de Cordemois via la passerelle de l'Epine.**

Retour à l'hôtel vers 18h. Après le repas, soirée libre.

Jour 2 - Samedi 13 juillet

Nous partons toute la journée et **découvrons Frahan et Poupehan**.

Pique-nique au bord de la Semois, ou nous aurons peut-être la possibilité de nager ou de barboter dans l'eau.

Retour à l'hôtel vers 18h.

Soirée libre ou **balade au chemin des chevreuils**. En apercevrons-nous ?

Jour 3 - Dimanche 14 juillet

Après les préparatifs de départ, nous ferons **la ravissante balade de la Roche des Fées et de la Maison Verlaine**.

Nous nous mettrons en résonance avec l'Eau et nous amuserons à marcher dans le vivifiant ruisseau.

Retour par la balade du Gros Hêtre.

Fin du séjour vers 17h, après un dernier cercle de parole pour nous dire au revoir.

Le programme suit le canevas ci-dessus mais n'est pas planifié de façon stricte pour laisser la place au délicieux de l'imprévu, à la magie du moment. Si le temps est humide, le circuit du jour 1 pourrait être légèrement modifié.

Prix

380 €	par adulte en chambre double ou single

Le prix comprend

- L'encadrement
- L'hébergement dans un hôtel, en chambre double ou en chambre single (pas de supplément pour une chambre single !)
- La pension complète, du jour 1 soir au jour 3 midi (petits-déjeuners, pique-niques des jours 2 et 3, repas du soir)

Le prix ne comprend pas

- Les boissons
- Le pique-nique du jour 1
- Les déplacements aller/retour et sur place (covoiturage possible, n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus)
- Les assurances voyage éventuelles
- Les dépenses personnelles

Infos pratiques

Déplacement(s)

Les participants se rendent au lieu de rendez-vous par leurs propres moyens.

Nous sommes cependant à votre disposition pour vous aider à organiser un covoiturage, ou pour discuter des détails de vos trajets. N'hésitez pas à nous contacter.

Sur place, déplacements à pied.

À emporter

Vêtements adaptés à la météo, bonnes chaussures de marche, un petit essuie pour les pieds, de quoi vous asseoir confortablement en nature (grand sac plastique pour se protéger de l'humidité ou petit coussin), maillot et chaussures d'eau si vous désirez nager/marcher dans la rivière, de quoi écrire si vous désirez prendre des notes, un petit sac à dos, pique-nique avec collations et boissons pour le 1er jour, répulsif insectes, protection solaire, gourde, permis de conduire, carte d’identité,...

Difficulté(s)

Promenades entre 10 et 13 kilomètres, chemins forestiers pouvant être boueux, certains sentiers sont rocailleux et étroits, nombreux dénivelés relativement courts.

Logement

L'hôtel Le Relais

L'hôtel Le Relais est situé dans le centre de Corbion, non loin des circuits de balades.
Les jolies chambres sont très propres, les repas délicieux et l'accueil chaleureux. Les terrasses fleuries sont bien agréables pour se poser et siroter une boisson.

Défi Nature se réserve le droit de changer d'hébergement, si les circonstances le nécessitent.

Assurances

Nous travaillons avec la société d'assurance VAB dans le cadre de nos séjours.
Nous pouvons souscrire pour vous plusieurs types d'assurances, les principaux étant :

L'assurance annulation

Celle-ci revient à 6,5% du prix global du séjour.

Cliquez ici pour en savoir plus sur l'assurance annulation et ce qu'elle couvre.

L'assurance annulation et assistance

Celle-ci revient à 6,5% du prix global du séjour plus 4€ par personne et par jour.

Cliquez ici pour en savoir plus sur l'assurance all-in et ce qu'elle couvre.

Nous contacter

Place Communale 20c 6230 Pont-à-Celles	Tel: +32 (0) 71/84.24.74 contact@defi-nature.be	**Horaires de bureau** Du lundi au vendredi: 9h - 17h

Avec le soutien de

Wallonie