



Activités nature et bien-être de la semaine du FESTIVAL MUSIQUE ET NATURE 2022



Du 31/07 au 05/08 inscription le 30/07

Journée du 04/08 : Accès libre aux animations pour enfants/famille de 17 à 20h

Dimanche 31/07

9h15 : Do-in (1h15) 
Patrick Spychala
10h45 : 2 choix
* Tai-chi (1h30)
Marta Garcia OU
* Atelier chant gospel (1h30)
Éric Barbier

Lundi 01/08

9h15 : Yin yoga 
Lianne C-A-A (1h15)
10h45 : 2 choix
* Tai-chi (1h30) OU
* Atelier chant gospel (1h30)
14h : Randonnée à Py 
Mirabelle Lelièvre 
(4h30)   

Mardi 02/08

9h15 : Do-in (1h15)
Patrick Spychala
10h45 : 2 choix 
* Tai-chi (1h30)
Marta Garcia OU
* Atelier chant gospel (1h30)
Éric Barbier


Mercredi 03/08

9h15 : Randonnée à Mantet
Mirabelle Lelièvre OU
9h30 : Bain de forêt à
Mantet
Carme Ruset Font (3h)
12h30 : Pique-nique
Suivi animation nature autour
de la Maison de la nature
 Cécilia Klicki

Jeudi 04/08

9h : Méditation et massage
sonore avec les bols tibétains
Saskia Kamphuis et Dominique
Houzeau (1h30)
10h45 : Atelier chant gospel
17h : * Jeux en bois "les
enfants du LUDE"
* Animations pour famille
  

Vendredi 05/08

9h : Qi-Qong (1h)
Véronique Signanini OU
9h : Yin yoga
Lianne C-A-A (1h15)
10h30 : Voyage méditatif,
chants intuitifs et sons
thérapeutiques (1h15)
Émilie Delcourt
14h : Jeu des 7 interlocuteurs
John Peiremans (3 à 4h)



Important: Pas de chien dans la réserve de Mantet

Randonnée à Py, possibilité de se baigner ⚠️ prévoir maillot de Bain

Journée Mantet et bain de forêt, départ possible en covoiturage au café de la Rotja à 8h30

Randonnée Mantet, prévoir bonne chaussure, habit pour le froid car altitude +++

