Sandrine Verdanet - Montagne Sauvage

- Activités, loisirs et découvertes
- Activités et balades accompagnées

Coup de coeur

Au delà d'une randonnée pédestre ou raquette dans des paysages somptueux, Sandrine vous ouvrira les yeux sur ces petites choses (pierres, plantes, arbustes, empreintes, ...) auxquelles vous ne portiez pas forcement d'attention pour vous raconter leurs histoires.

Sandrine propose de parfaire vos connaissances avec ses sorties "Valeurs Parc" :

- **Histoire géologique de la Cerdagne**
  Toute l'année / ½ journée / Llo
  Au départ des bains de Llo, vous vous familiariserez avec les familles de roches, la base pour comprendre ce recyclage permanent. Dans le village, les roches utilisées pour les constructions seront étudiées, puis nous prendrons de l'altitude jusqu'à la chapelle St Feliu, véritable « tour d'observation ». Ensemble nous tenterons de découvrir pourquoi la Cerdagne est dotée de cette apparence si particulière. Certains végétaux poussent sur des sols spécifiques, ils nous aideront

dans le cheminement de notre compréhension.

- **Les plantes qui soignent, qui se mangent ou qui sont toxiques**
  de février à octobre / ½ journée / Cerdagne (Estavar, Nahuja, Eyne)
  Selon la période, la sortie se déroulera sur Estavar, Nahuja ou Eyne. Lors d'une petite balade, vous découvrirez comment nos ancêtres se soignaient ou guérissaient leurs bêtes de pâturage. Certaines plantes font parties de la « cuisine aux herbes sauvages », mais d'autre sont toxiques, vous apprendrez à les différencier. Vous sentirez, gouterez aux saveurs oubliées, et serez conquis par les légendes florales catalanes.

- **Rencontre avec les arbres : Sylvothérapie**
  Toute l'année / ½ journée / Cerdagne (Font Romeu, Osseja, Bolquère)
  Dans une forêt de pins éparpillés sur les hauteurs de la Cerdagne, vous ferez connaissances avec vos sens, pas seulement les 5, mais tout ceux dont on ne parle pas. Objectif : Renforcement du système immunitaire et bien être. Alternant marche, botanique et atelier en lien avec les arbres, la sylvothérapie combine respiration, relaxation et l'appréciation de soi. Une balade originale utile et adaptable à tout le monde ! Plusieurs modules sont proposés (de 1 à 5).

Elle offre également de nombreuses balades « sauvages » pour découvrir le territoire, les plantes locales, le glanage, les animaux, mais surtout le fonctionnement de ce milieu encore préservé.

Montagne Sauvage, c'est un partage de la nature, en famille, entre ami ou en solitaire. Ce sont aussi des stages en sylvothérapie. Les bains de forêt sont plus que jamais l'occasion de se refaire une santé physique et moral !

Nous suivre
https://montagnesauvage.com/

Contact

Sandrine VERDANNET

Adresse

34, Rue Jean Vigo
66800
Estavar
06 09 37 05 22
contact@montagnesauvage.com
Parc

Créé en 2004, le Parc naturel régional des Pyrénées catalanes s'étend le long de la frontière espagnole. Situé à un peu plus d'une heure de la Méditerranée, ce territoire de montagne offre une diversité de paysages exceptionnels, étagés entre 300 et près de 3 000 m d'altitude.

Nous écrire

Nom

Prénom

Courriel

Courriel

Confirmer l'adresse de courriel

Téléphone

Message

Courriel marqué contact@montagnesauvage.com

CAPTCHA

Quel code est dissimulé dans l'image ? Saisir les caractères affichés dans l'image.

Cette question sert à vérifier si vous êtes un visiteur humain ou non afin d'éviter les soumissions de pourriel (spam) automatisées.

Envoyer