

Marcher en pleine conscience !

Forêt En Tous Sens propose des randonnées pédestres, des balades shinrin yoku (bain de forêt), des animations de pleine nature, des promenades à thème...

Accueil de classe, de centre de loisirs, de familles... **Forêt En Tous Sens** a concocté pour votre structure plusieurs formules :

Bain de Forêt, Expérience Ludique

Une alternance très douce de marche lente et d'invitations à des jeux sensoriels. L'objectif est de bénéficier de l'atmosphère apaisante de la forêt, en plaine ou en altitude.

Forfait 140 € pour un groupe de 6 à 12 personnes, séance de 2h30 à 3h



**Forêt En
Tous Sens**



Bain de Forêt, Binôme enfant/Parent

Une immersion sensorielle en forêt avec papa ou maman... ou les deux ! Une succession de marches contemplatives et d'invitations ludiques qui resserrent (ou raccordent) les liens enfant/parent. Quand le parent révèle à son propre enfant, l'enfant qui est toujours en lui !

Forfait 150 € pour un groupe de 6 à 12 personnes, séance de 2h30 à 3h

Randonnée pédestre à thème (faune, flore, histoire locale et petit peuple)

Partons à la (re)découverte de notre bel environnement. Le respirer à pas mesurés ; souffler lors de pauses conviviales.

Forfait 120 € pour un groupe de 5 à 20 personnes, séance à la journée – Forfait 90 € pour un groupe de 5 à 20 personnes, séance en demi-journée.





Randonnée cueillette (ail des ours mars/avril – myrtilles & mûres juillet/août – champignons septembre/octobre)

Au fur et à mesure de nos pas, se dévoile le magnifique tapis vert des ails des ours, les magiques chapeaux des champignons et l'assurance d'instant savoureux avec nos petites baies locales. Une initiation à la cueillette et l'utilisation culinaire de la plante du « moment ».

Forfait 70 € pour un groupe de 4 à 12 personnes, séance de 2h30

Randonnée douce

Cette forme de randonnée, qui emprunte un rythme lent, encourage la découverte des espaces naturels. Elle est idéale pour les enfants et toutes celles et ceux qui désirent maintenir une activité physique sans pour autant devoir produire des efforts prolongés et contraignants.

Forfait 70 € pour un groupe de 5 à 25 personnes, séance de 2h



Randonnée classique

La randonnée est une activité physique et sportive qui consiste à marcher à allure quelque peu soutenue (entre 4 et 5 km/h en moyenne). C'est l'activité idéale pour s'oxygéner, profiter de beaux endroits, de belles vues, mais aussi pour visiter les vieilles pierres... et partager avec les uns et les autres. **Forêt En Tous Sens** vous invite à arpenter les sentiers du Territoire de Belfort... dans tous les sens !

Forfait 120 € pour un groupe de 5 à 20 personnes, séance à la journée – Forfait 90 € pour un groupe de 5 à 20 personnes en demi-journée

Randonnée urbaine

A la découverte de la cité ! Cette forme de randonnée permet d'allier sport et visites urbaines. Les randonneurs découvrent la ville sous un autre angle : l'observation minutieuse. Les marcheurs portent une attention toute particulière aux éléments qui les entourent : édifices publics, architecture, histoire, squares, jardins, monuments, etc.

Forfait 60 € pour un groupe de 5 à 12 personnes, séance de 2h à 3h

Randonnée nocturne

Pour une autre vision de l'environnement, du temps et de l'espace. La randonnée nocturne est une expérience singulière qui aiguise les sens. Muni d'une lampe frontale (à lumière rouge), les randonneurs sont parés pour une expédition insolite. (Possibilité également de pique-niquer face au coucher du soleil ou de savourer un repas marcaire dans une authentique ferme-auberge).

Forfait 90 € pour un groupe de 5 à 10 personnes, séance de 2h à 4h



Randonnée avec casse-croûte équilibré



Randonnée pédestre classique avec partage d'un bon sandwich équilibré « fait maison ». En randonnée comme dans toute activité physique, une attention particulière doit être portée à l'alimentation. C'est aussi un critère incontournable de la réussite d'une balade. Le sandwich a l'avantage d'être un casse-croûte très facile à préparer, pour en faire un repas à part entière, à la fois complet et équilibré. Le sandwich idéal comporte toutes les familles d'aliments : glucides complexes, protéines, lipides et

fibres. Il nous rassasie et permet de prolonger notre effort physique. En amont de la randonnée nous vous communiquerons les règles de base d'un sandwich diététiquement correct... et appétissant !

Forfait 120 € pour un groupe de 5 à 20 personnes, séance à la journée. Si vous souhaitez que nous préparions vos sandwiches, compter un supplément de 6,50 € par personnes (1 sandwich, 1 fruit ou 1 compote, 1 bouteille de 50 cl d'eau).

Votre formule

Faites-nous part de vos envies, nous les étudions et nous vous les adaptons !



Toutes nos prestations s'entendent « frais kilométriques compris » dans un rayon de 40 km autour du siège de l'association

Nous contacter, nous suivre :

Forêt En Tous Sens (FETS)



37 Bis Grande Rue 90300 Eloie



fets.rando@laposte.net



06 15 24 02 84



www.facebook.com/foret.en.tous.sens



Association loi de 1901

Siret : 92363608800018 Code APE : 93.12Z