

PARENTHESSES RANDO-SOPHRO-NATURE

Programme Octobre – Novembre 2025

Dimanche 12 octobre 2025 – « Notre Dame des Bois et Tumulus » – Clermont le Fort (31) – 20 mn de Toulouse

De 10h à 17h - 12 km et 200 m de dénivelé – Marcheurs

Une randonnée à la découverte de Notre Dame des Bois, entre forêts et coteaux, faune et flore, souvent quelques chevreuils, panoramas sur les Pyrénées, découverte d'un étonnant tumulus, déambulation le long des flots de l'Ariège et découverte de Clermont et de son fort. Pique-nique sorti du sac.

Tarifs : 40 EUR – Forfait Couple : 60 EUR

Vendredi 24 octobre 2025 – « A la découverte du Confluent et des Rives Ariégeoises » – Pinsaguel (31) – 15 mn de Toulouse

De 10h à 17h - 10 km sans dénivelé significatif – Accessible à tous

Une promenade dans des espaces préservés, entre forêt, faune, découverte du confluent Garonne - Ariège et déambulation le long des cours d'eau, la découverte du château, au milieu d'une faune et d'une flore très riches. Pique-nique sorti du sac.

Tarifs : 40 EUR – Forfait Couple : 60 EUR

Dimanche 9 novembre 2025 – « Immersion sylvestre » – Forêt de Bouconne (31) – 20 mn de Toulouse

De 14h à 17h - 7 km sans dénivelé significatif – Accessible à tous

Une promenade au cœur de la forêt, à la découverte de la flore et de la faune, dans une ambiance automnale. La sente du chevreuil, l'agilité de l'écureuil, le huissement du milan, le chant de la mésange... Les couleurs, les odeurs, les bruits, tout sera propice à la découverte.

Tarifs : 25 EUR

Découvrez la randonnée autrement...

Aucune connaissance de la sophrologie n'est requise, les randonnées sont adaptées à tous.

Les randonnées pourront être adaptées si les conditions météorologiques le nécessitent.

Inscription et information au 06 79 81 20 46 ou erwanMEsophrologie@yahoo.com