



# FICHE PARCOURS RELIANCE

## « Être soi avec les autres, au cœur du vivant »

### Public :

Personnes seules, couples, amis, collègues.

### Cadre :

20 participants au maximum.

2 animateurs et guide de parcours.

### Activités proposées :

- Marche consciente au cœur de la forêt de Brocéliande
- Eveil des sens
- Orienter sa vie
- Se relier aux autres en confiance
- Jeux, exercices d'interconnaissances, connexion au vivant (en soi et hors soi)
- Sophrologie, méditation
- Pique-nique partagé

### Objectifs :

- Découvrir la Forêt de Brocéliande
- Marcher, cheminer vers soi et les autres
- Se connecter au vivant
- Se relier à sa magie intérieure et à celle de notre environnement (humain et naturel)

### Déroulement de la journée :

- **9h30**, accueil sur le parking de l'éco-hameau de la Guette à Paimpont
- **10h00 à 13h00**, parcours en forêt
- **13h00**, repas partagé sur les hauteurs de Brocéliande
- **13h45 à 16h30**, résonnances et réliances
- **16h30**, retour à la Guette et feedback de la journée

### Equipements et matériels à prévoir pour les participants :

- Chaussures de marche
- Cape de pluie le cas échéant
- Sac à dos
- Pique-nique pour le repas du midi
- Eau pour la journée
- Bloc-note et crayon pour des notes personnelles
- Vêtements sec pour l'arrivée

### Tarifs

- Personne seule : 20 euros
- Couple : 35 euros
- Famille (enfant.s > 8 ans) : 40 euros