



SENS A SONS
nature

sensasons-nature@orange.fr

Sylvie Triboulot **06 06 41 86 49**

www.sens-a-sons-nature.com



ACTIVITES LUDIQUES ET CULTURELLES

SENTIER MUSICAL

Une balade au cours de laquelle la nature se transforme en objets sonores et instruments de musique...

A partir de 2 ans

Durée : 2h30 environ

Lac de Retournermer

Tarifs:

18 € / adulte

10 € / enfant (-12 ans)

50 € / famille



ACTIVITES BIEN-ETRE

BAIN DE FORÊT

Relaxation et bien-être dans la forêt

A partir de 4 ans

Durée : 2h30 environ

Environs de Gérardmer

Tarifs:

18 € / adulte

10 € / enfant (-12 ans)

50 € / famille



ACTIVITES LUDIQUES ET SPORTIVES

Découverte BIATHLON D'ETE

C'est l'occasion d'essayer ce sport de nature. Carabines électroniques tir de précision et petit parcours à pied...

A partir de 7 ans

Durée libre, sans réservation

Au bord du lac de Xonrupt, à côté des pédalos

Tarif libre (mais ce n'est pas gratuit !)



Cours de BIATHLON D'ETE

Pour se perfectionner dans le tir, au repos puis avec effort, et gérer ses émotions. Carabines électroniques tir de précision et petit parcours à pied...

A partir de 7 ans

Durée : 1h30 environ

Les Bas-Rupts Gérardmer

Tarifs:

20€ / adulte

16 € / enfant (-12 ans)

65 € / famille



MARCHE NORDIQUE

Marcher avec des bâtons pour faire travailler tous les muscles de son corps et remettre son cœur en route !

Durée : 1h30 environ

Environs de Gérardmer

10€ /1h30 (bâtons fournis)



RANDO MARCHÉ NORDIQUE

Marchez activement à l'aide de bâtons pour parcourir plus facilement les sentiers sur le secteur du Tanet (selon la météo).

Durée : journée

Départ du Col de La Schlucht

Repas local et partagé, tiré du sac

Tarifs: 43 €

(bâtons et repas fournis)



RANDONNEES A THEMES

BALADE PARFUMS D'IMAGES

Au Haut-du-Tôt, vous découvrirez le village et son expo photo nature, et la menthe des **jardins de plantes aromatiques et médicinales de Bernadette**, avant de se quitter sur le marché du terroir et de l'artisanat .

Durée : 3h environ

Le Haut du Tôt

Tarifs:

18 € / adulte

10 € / enfant (-12 ans)

50 € / famille



BALADE PRIMITIVE

Osez ! Cueillir pour se nourrir, chercher des traces comme un trappeur, allumer un feu, modeler la boue, construire un abri...

De 9h30 à 11h30

Environs de Gérardmer

Tarifs:

18 € / adulte

10 € / enfant (-12 ans)

50 € / famille

