

# BALADES NATURE

Octobre 2024



## MARCHE MEDITATIVE

**RANDAN**, avec Didier

Parcours de 6.5 km sur sentiers naturels faciles  
Dénivelé modéré de 100m environ.

**Vendredi 4 Octobre 2024**

9h00-12h00

Venez vous initier à une autre façon de marcher. Nous cheminerons en douceur à l'écoute de notre corps et connectés à notre environnement naturel en calant nos pas sur notre respiration.

Rendez-vous à 9h00 au parking du Château à RANDAN.



## COTES DE COMBRAILLES HOUBLONNEES

**TEILHEDE**, avec Didier

Parcours de 6.5 km sur sentiers naturels faciles,  
Dénivelé modéré de 130m avec montée progressive.

**Vendredi 11 Octobre 2024**

14h00-17h00

Une balade sur les côteaux de Combrailles, véritables balcons surplombant la grande Limagne. Dégustation de bières artisanales possible à la brasserie NK avec modération.

Rendez-vous à 14h00 au parking de la brasserie NK, Champ Saint-Pierre à TEILHEDE.

**Prévoir de bonnes chaussures (de marche si possible)  
Bâtons de marche bienvenus mais pas indispensables.**



1 : très facile, aucune difficulté, accessible à tous/toutes



2 : plutôt facile, seulement quelques passages un peu techniques



3 : quelques difficultés, demande un niveau de pratique correct et une bonne santé générale



**Participation gratuite sur inscription auprès du CLIC au 04 73 33 17 64**

*Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.*