

Université des Aînés

La forêt qui soigne

Education-physique/Ecologie

Année académique 2020 - 2021

Avec ses 4000 hectares d'arbres, la forêt de Soignes nous offre un réservoir immense de ressources « immatérielles » pour s'assurer un bien-être optimal (tant physique que psychique). Mais comment s'y prendre pour capter toute cette générosité ?

A travers un cycle de 4 promenades se déroulant trois jeudis matins et un lundi matin, nous vous proposons de découvrir comment la forêt peut être une véritable alliée dans le maintien d'une santé optimale. Chaque balade (4-5 kms) comportera l'approche de pratiques de santé physiques et psychiques spécifiques (départ 10h, fin vers 12h00).

Encadrement : Médhy Attar, licencié en éducation physique et kinésithérapie, guide nature conférencier agréé par la région wallonne et guide accompagnateur en montagne.

Première sortie :

Date : jeudi 08 octobre

Lieu de rendez-vous : Centre sportif de la Forêt de Soignes à Auderghem (chaussée de Wavre)

Pour y arriver : Depuis la station de métro Herman Debroux, suivre le pont de l'autoroute en direction de Namur et du Carrefour Léonard. Le centre est ce grand bâtiment noir situé sur la droite.

Heure du rendez-vous : 9h45 départ 10h00, fin de la sortie vers 12h – 12h30.

Lieu de la balade : Rouge-Cloître.

Seconde sortie :

Date : jeudi 21 janvier

Lieu de rendez-vous : Centre sportif de la Forêt de Soignes à Auderghem.

Heure du rendez-vous : 9h45 départ 10h00, fin de la sortie vers 12h – 12h30.

Lieu de la balade : Les Trois Fontaines

Troisième sortie :

Date : Jeudi 18 mars

Lieu de rendez-vous : Gare de Groenendael.

Heure du rendez-vous : 9h45 départ 10h00, fin de la sortie vers 12h – 12h30.

Lieu de la balade : Fond des Roses.

Quatrième sortie :

Date : **Lundi** 17 mai

Lieu de rendez-vous : Carrefour des Quatre-Bras (arrêt du tram 44 allant vers Tervuren)

Heure du rendez-vous : 9h45 départ 10h00, fin de la sortie vers 12h – 12h30.

Niveau de difficulté des quatre sorties : pouvoir marcher 5 kilomètres en 1h30.