

La forêt qui soigne

Education-physique/Ecologie

Année académique 2024 - 2025

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 quatre jeudis matins, 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 3 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 23 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 20 mars

Lieu de rendez-vous : parking du « Musée de la Forêt » (Bosmuseum Groenendael).

Adresse : 2, Duboislaan, 1560 Hoeilaart.

Pour y arriver : En venant de Bruxelles par le Ring, avant le pont de Groenendael, tourner à droite jusqu'au 2^{ème} feu de signalisation.

Tourner à droite dans la rue « Duboislaan » puis prendre directement à droite la rue qui monte. Le parking est un peu plus loin à gauche, le long de cette rue.

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

Lieu de la balade : Fond des Roses.

Quatrième sortie :

Date : Jeudi 8 mai

Lieu de rendez-vous : Château de la Hulpe, Parking de la Drève de la Ramée 1 à 1310 La Hulpe (Suivre indication « Fondation Folon »)

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

Lieu de la balade : Parc du château et alentours

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