

# BASSIN D'ARCACHON

NOS RACONTEURS DE PAYS ANIMENT L'ÉTÉ 2020

## BALADES RESSOURÇANTES



Envie d'évasion nature ? Reconnectez-vous à la nature avec nos guides locaux. On inspire, on expire...  
Pour réserver, contactez-les directement.

### 01 BAIN DE FORÊT

Le bain de forêt est une mise en connexion avec la nature pour mettre le corps et l'esprit en état de réceptivité. Il est atteint grâce aux invitations (sensorielles, énergétiques, méditatives, créatives) proposées par Christine, praticienne certifiée en sylvothérapie.

Où ? : **Andernos, Biganos, Mios, Le Teich, La Hume, Arcachon**  
Durée : **2h00**  
06 75 65 13 95 ou auprès de l'Office de Tourisme Cœur du Bassin : 05 57 70 67 56

<https://larbreetmoi.fr>  
contact@larbreetmoi.fr

### 04 MARCHÉ EN CONSCIENCE ET SYLVOTHÉRAPIE

Tous les 2<sup>èmes</sup> dimanches du mois et chaque jeudi en juillet-août, à 10h, Sandrine vous accompagne dans une marche silencieuse autour du delta de la Leyre. Toute votre attention est portée sur vos pieds, votre respiration et votre corps en mouvement.

Où ? : **Le Teich**  
Durée : **2h00**  
06 27 22 36 42

<https://www.reikihostens.fr>  
reikihostens@free.fr

### 02 BALADE COACHING « CHEMINONS ENSEMBLE »

Tous les 2<sup>èmes</sup> dimanches du mois, à 14h, participez à une balade coaching avec Sandrine autour du port du Teich, sur des sentiers magnifiques. Venez explorer les trésors qui sont en vous, partez à la rencontre de votre MOI le temps d'une balade dans ce lieu magique où tout peut arriver...

Où ? : **Le Teich**  
Durée : **2h00**  
06 27 22 36 42

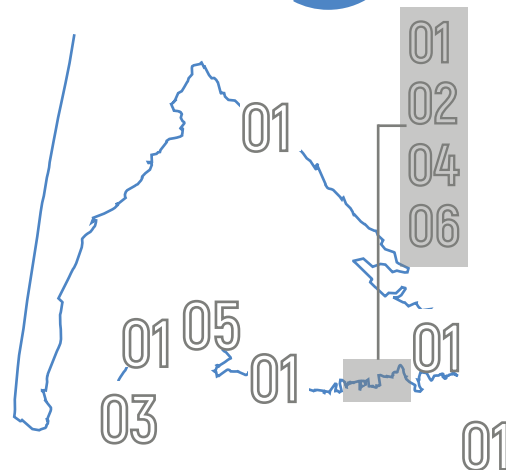
<https://www.reikihostens.fr>  
reikihostens@free.fr

### 05 LE SIGHTJOGGING

Une visite en footing le matin, ça vous tente ? Suivez Virginie, guide conférencière, et visitez Arcachon au cours d'un parcours de 10km (2h00) ou de 5km (1h00) avec pauses pour commenter les différents sites. Coureuses et coureurs de tous les niveaux sont les bienvenus ! Ce jogging culturel se clôture si envie sur une dégustation d'huîtres avec vue sur le Bassin. Tous les lundis et jeudis. Pour une version plus tranquille, il est aussi possible de découvrir Arcachon à pied ou à vélo.

Où ? : **Arcachon**  
Durée : **1h00 à 2h00 (sans dégustation)**  
06 64 94 83 04

Liloubernat@hotmail.fr



### 03 RANDONNÉE DUNE DU PILAT ET RESPIRATION

Détendez corps et esprit avant de partir à l'assaut de cette dame de sable pour en prendre plein les yeux, entre forêt et océan. Tous les jeudis à partir de 18h ou sur demande le matin.

Où ? : **La Teste de Buch**  
Durée : **2h30**  
06 10 84 89 35

sandrine.bouc@orange.fr

### 06 BAIN DE NATURE

Christine, Bénédicte et Florence vous proposent un bain de nature sous 3 formes : un bain de forêt (sylvothérapie), un bain sonore (bols tibétains) et un bain de rivière (canoë canadien sur la Leyre avec l'eau). Possibilité de repas et dégustation d'huîtres.

Où ? : **Le Teich**  
Durée : **une journée**  
07 699 344 62 ou 06 75 65 13 95



### À PRÉVOIR !

Des vêtements adaptés à la météo (coupe-vent, casquette, lunettes...) et la crème solaire si le soleil est au RDV. N'oubliez pas de porter votre plus beau masque et d'apporter du gel hydroalcoolique pour la visite.

**BASSIN D'ARCACHON**  
[www.bassin-arcachon.com](http://www.bassin-arcachon.com)

Ce document n'est en aucun cas contractuel et ne saurait engager la responsabilité des auteurs. Les tarifs sont à la discrétion des prestataires. Les visites proposées respectent les normes sanitaires et les prestataires en sont les garants.