

# Programme sorties pédestres

## Les sentiers d'Hélène

### Lundi 7 août

---

**9h** : *marche consciente* (boucle du Biolay)

Sortie qui permet de respirer, se ressourcer et méditer devant les paysages. A l'aide des techniques du yoga et du Qi Gong, pour marcher en confiance. **Niveau très facile**

**RDV 9h15** mairie de Beaufort

**13h30** : *sentier de l'alpage*. **Niveau facile**

### Mardi 8 Août

---

**8h30** : *la combe d'Arpire* **Niveau facile**

### Mercredi 9 Août

---

**13h30** : *Sortie plantes médicinales et culinaires*, les Saisies, tour de la Légette (fabrication d'une huile). **Niveau très facile**

**RDV 14h15** chapelle des Saisies

### Jeudi 10 Août

---

**8h30** : Mont Coin (**niveau moyen** : 600 m de dénivellée)

### Vendredi 11 Août

---

**8h** : lac de Mya et col des Fours. **Niveau difficile** : 1000m de dénivellée