



Sorties | Ateliers | Stages
CANTAL - AUVERGNE

ÉTÉ 2022





Dans cette brochure, retrouvez l'ensemble de nos activités de l'été : Nos moments bien-être, Nos ateliers nature, Nos stages, et Le Festival Nature Bien-être et Culture le 14 août 2022 au pôle équestre de pleine nature à Chalinargues. Nos sorties se déroulent en montagne, dans la forêt de la Pinatelle ou au Lac du Pêcher. Pensez à vous équiper pour le tout terrain.... Toutes les activités sont sur réservation auprès de la personne qui vous accompagne. Nous vous préciserons à ce moment là, les lieux de rendez-vous.

Si vous ressentez l'envie, avec nous, prenez votre Moment Nature !



Notre association regroupe des professionnels du bien-être, de l'éducation et de la montagne pour vous accompagner seul, en famille ou entre amis.

Notre souhait est de favoriser les relations humaines au cœur du vivant, en vous proposant de vivre des expériences de Nature au cœur des monts et des plateaux du Cantal.

Tous rassemblés autour d'activités 100% dehors. Nous vous offrons une parenthèse pour prendre soin de vous, soin des autres et soin de la Nature.

Prendre soin fonde le cœur de notre association. Nos méthodes d'accompagnement sont basées sur la pédagogie, le partage, l'écoute, la convivialité, le respect du rythme de chacun et la bienveillance.

Renseignements & Informations
06 30 35 73 02

Notre équipe



Caroline LEROY - Arboricultrice, accompagnatrice en randonnée et animatrice nature, je suis aussi passionnée de musique. Retrouvez-moi les dimanches sur des balades fruitées et sur les ateliers Musique Nature - 06 45 35 07 51



Coralie COMBACON - Praticienne accompagnante en massages, Ayurvédha et soins énergétiques, je vous invite cet été à partager un moment de connexion et d'échange autour du sens du toucher et vous propose d'éveiller vos sens, de souffler, d'écouter ce que votre corps vous murmure et de vous laisser aller à la détente au cœur de la nature - 07 81 32 38 92 - massageauvergne.com



Hermance PUECH - Professeur de yoga formée en yoga hatha, ashtanga et yin yoga, retrouvez-moi sur les séances yoga en estive, les ateliers "yin yoga et mandala", au lever du jour et/ou en séjours entre Cantal et Aubrac - 07 78 58 85 57 - yogadeshautesterres.fr



Jenny RUESS - Professeur de Danse intuitive, en formation de Danse Art Thérapie et de Life Art Process®, passionnée par la danse en pleine nature, retrouvez-moi, en forêt, au Lac du Pécher et même en montagne sur un lever du jour - 07 67 06 05 40



Julie HERVÉ - Éducatrice Montessori, Coach, Conférencière et Formatrice, retrouvez-moi sur des ateliers parents enfants dans la forêt et sur des conférences en plein air. 06 73 76 58 00 - julieherve.com



Léo et Flavie BROSSY - Musiciens, chanteurs et professeurs, nous sommes passionnés par la musique et pourquoi pas en plein air. Retrouvez nous sur les Balades musicales, en forêt et ailleurs dans notre village de Vèze. 06 44 82 23 69



Nicolas LAURAIN - Sylvothérapeute, j'ai fondé SYLVOterreHAPPY, pour vous accompagner aux coeurs des forêts, à la détente et la relaxation au contact des arbres. Retrouvez-moi sur les bains de forêt en Pinatelle et ailleurs ! 06 83 59 96 33 - sylvoterrehappy.com



Romain QUINTIN - Éducateur nature, char à voile et cerf-volant, je suis passionné par l'Air, le Vent, j'aime à transmettre les savoir-faire et faire vivre des sensations au contact de ces éléments. Je serai là du 10 au 14 Août, ne manquez pas de construire avec moi, votre cerf-volant - 06 98 14 29 25 - auvergne-pleinair.fr



Sophie OUGIER - Animatrice nature et accompagnatrice en randonnée, passionnée par la Vie, j'aime faire vivre l'expérience d'une nuit dehors et partager mon savoir naturaliste. Retrouvez-moi sur le terrain tout l'été, en montagne, au bord de l'eau ou dans la forêt ! 06 30 35 73 02 - momentsnature.org



Clément LABRO - Étudiant en Gestion et Protection de la Nature, en Stage à Moments nature, je suis passionné de photographie animalière, j'aime transmettre ma passion. Retrouvez-moi lors de Notre Stage Photo du 12-13 août pour 24h en pleine nature et sur d'autres ateliers en forêt ou ailleurs !

LEVER DU JOUR « YOGA RANDO » AU CIRQUE DE CHAMALIÈRE AVEC HERMANCE ET SOPHIE

Du yoga devant les chamois au soleil levant, ça vous tente ? Après un petit temps de rando, il est l'heure d'activer son corps et de recevoir l'énergie du soleil levant. Après la séance de yoga en montagne, vous prendrez le temps d'observer la vie du lieu.

Vendredi 29 juillet, mardi 9 août et vendredi 26 août de 5h30 à 9h30 - Collation offerte
Entre 20 et 35 € par personne suivant vos possibilités
Réservation - Sophie 06 30 35 73 02

LES ATELIERS YIN YOGA ET MANDALA AVEC HERMANCE ET SOPHIE

Sous les arbres, La pratique de yin yoga dans la forêt prolonge l'instant. À la suite, développez votre créativité individuelle ou collective par le land art en mandalas végétaux, véritable moment de ressourcement.

le mercredi 27 juillet et 24 Août de 9h à 12h
25€ par participant
Réservation - Hermance 07 78 58 85 57

Retrouvez les séances «Yoga en estive» d'Hermance
du 18 juillet au 28 août
Les infos sur Yogadeshautesterres.fr



ATELIERS D'INITIATION AUX MASSAGES AVEC CORALIE

Un partage sensoriel à vivre en binôme ou en trinôme, dans le calme et la détente au contact de l'autre à travers l'apprentissage du massage, sous les arbres, dans la forêt de la Pinatelle. Préférez-vous les pieds ? La tête, la nuque et les épaules ? Les mains ?

les mercredis 10, 17 et 24 Août de 15h à 17h
Entre 18 et 25 euros par personne suivant vos possibilités
La pratique s'effectue au sol sur des tapis, n'hésitez pas à apporter des coussins ou autres pour votre bon confort
Infos et réservations : Coralie 07 81 32 38 92

Tous les jours, de juin à septembre, réservez un massage par mes soins et vivez l'expérience en pleine nature avec le Massage Pachamama, Les infos sur www.massageauvergne.com



DANSEZ DEVANT LES CHAMOIS AVEC SOPHIE ET JENNY !

Après un petit temps de marche en montagne, la musique dans les oreilles, face au soleil levant, laissez exprimer vos corps sauvages. Il y aura de quoi étonner les chamois ! Cette sortie se fait dans le plus grand respect de la faune locale souvent présente sur le site.

Vendredi 19 Août, de 5h30 à 9h30
Entre 20 et 35 € selon vos possibilités
Collation Offerte
Réservation Sophie : 06 30 35 73 02

DANSE INTUITIVE EN NATURE AVEC JENNY

Dans un lieu sauvage, laissez-vous plonger dans la musique, la danse intuitive et la nature. Quel que soit le temps, la nature vous accueille pour danser avec tout ce qu'elle offre. Écoutez votre corps et découvrez les mouvements intérieurs qui émergent. La musique est diffusée par casque Bluetooth [mis à disposition].

Durée : 2h30

Mercredi 27 juillet de 14h30 à 17h

Mercredi 3 août de 9h30 à 12h

Mardi 9 août de 14h30 à 17h

Partez en immersion uniquement avec les sons de la nature et tous vos sens, en danse et en mouvement

Les 6, 12 et 16 août de 9h30 à 12h

Entre 15 et 25 € suivant vos possibilités

Réservation - Jenny 07 67 06 05 40

UNIQUE CONCERT DE SILENCE AVEC SOPHIE

Clin d'œil à «La Belle Verte» dans les grands espaces du Cantal, loin des bruits humains, vivez le concert de silence, où seuls les bruits de la nature nous offrent leur musique ! Partageons ce véritable moment d'apaisement !

Jeudi 28 juillet de 18h à 22h30

Entre 15€ et 25€ selon vos possibilités

Souvent les chamois sont au rendez-vous,
je prête jumelles et longue vue

Parcours de randonnée pour atteindre le lieu de concert,
Pique-nique silencieux à tirer du sac. Retour by night !

Réservation - Sophie 06 30 35 73 02



BAINS DE FORÊT AVEC NICOLAS ET SOPHIE

Une balade relaxante, entre les arbres des belles forêts du Cantal, où nous vous conduisons sur un parcours bien HÊTRE . Vivez l'art de vous relier à votre Nature profonde, apaisez-vous avec l'atmosphère bienfaisante de la Forêt. Goûtez à la pratique du Shinrin Yoku reconnue au Japon et pratiquée par de plus en plus d'adeptes.

Vendredi 29 juillet de 10h à 12h30,
Mercredi 3 Août et mardi 9 Août de 10h à 12h30
Entre 15€ et 25€ selon vos possibilités
Réservation - Sophie 06 30 35 73 02

BALADE MUSICALE AVEC LÉO ET FLAVIE

Une balade, c'est bien, mais en musique c'est encore mieux ! Avec nous, passez un moment dans la forêt, ponctué de surprises musicales, de chants traditionnels d'ici et d'ailleurs...

Mercredi 27 juillet, Mercredi 3 Août, Mardi 9 Août
de 18h à 20h30 dans la forêt de la Pinatelle
Mercredi 20 juillet et dimanche 21 août de 16h à 18h
à Vèze dans le Cézallier

Tarif libre à partir de 10 € pour les plus de 14 ans.
Réservation - Léo et Flavie 06 44 82 23 69



DANS LA FORêt, AVEC CLÉMENT ET SOPHIE

Venez découvrir la forêt sous un autre angle. Explorez les trésors du dehors avec le matériel laissé à votre disposition. Sentez-vous libres de choisir votre activité : parcours d'acrobate, outils du trappeur, cuisine des bois, dans la peau du naturaliste, rêveur et poète, sculpteur sur bois vert, vannier sauvage, il y en a pour tous les goûts !

le vendredi 29 juillet et le jeudi 4 août de 14h à 18h
le mardi 16 août de 10h à 12h

le mercredi 17 août et vendredi 19 août de 11h à 15h
avec le pique nique

en famille, dès 3 ans, tarif unique - 10 euros
Gratuit pour les enfants adhérents au club nature de l'association

Lieu : forêt de la Pinatelle face au pôle équestre
Réservation - Sophie 06 30 35 73 02



ATELIERS MUSIQUE NATURE AVEC CAROLINE

L'être humain regorge de ressources musicales insoupçonnées. Apprenez à découvrir, à vivre entre jeunes vos instruments "nature" ! Un atelier pour les 6 - 17 ans !

Mercredi 27 juillet et Mercredi 3 août
de 14h30 à 17h

Lieu : forêt de la Pinatelle face au pôle équestre
Tarif libre à partir de 10 €
Réservation - Caroline 06 45 35 07 51

MONTESSORI NATURE POUR LES TOUS PETITS AVEC JULIE

Combinez les bienfaits d'une pédagogie novatrice à une pleine nature, riche et inspirante, pour renforcer les liens avec votre enfant, tout en stimulant ses 5 sens. Atelier pour les tout petits accompagnés de leurs parents.

Au départ du pôle équestre de la Pinatelle
Les mercredis 13 et 20 juillet, 3 et 17 Août
de 10h à 11h30

Le dimanche 14 Août, sur le festival ! [tarif d'entrée au festival]
20€ par famille

Réservation par SMS - Julie 06 73 76 58 00
Retrouvez Julie en conférence «Parler aux murs» ou l'art de communiquer avec l'enfant quel que soit son âge, les mardis 19 juillet et 02 août de 18h à 19h30 les samedis 20 et 27 août de 9h30 à 11h
Gratuit - sur réservation

LES BALADES FRUITÉES DE CAROLINE

Je partage avec vous mes bons jus de fruits élaborés avec soin. Le temps d'une balade, je vous accompagne dans les endroits hors du temps du Bousquet à Sainte Anastasie, entre Allanche et Neuussargues !

Tous les dimanches jusqu'au 13 Août
Départ 14h30
Pour 2h de sorties
15€/adulte, 7€/enfant
Réservation - Caroline 06 45 35 07 51



IMAGINER, CRÉER, VOLER AVEC ROMAIN

Venez stimuler votre imagination et votre créativité lors des ateliers de construction. Chaque conception est adaptée au niveau et attentes de chacun, art aérien ou sensations fortes, la construction permet à tous les publics de connaître la joie du vol : résultat d'une construction minutieuse... À vos crayons !

Mercredi 10 août au col de Prat de Bouc
Construction de cerf-volant à partir de 4 ans
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h.
13€ par cerf-volant, Animation familiale
Réservation - Romain 06 98 14 29 25

YOGA NATURE

Avec Hermance, Sophie et Coralie, prenez une bulle de liberté dans les Monts du Cantal. Au quotidien, pratiques yogiques, découverte des plantes comestibles et tressage végétal.

Randonnée au lever du soleil, baignade dans les cascades, massages. Repas végétariens cuisinés sur place par nos soins. Hébergement dans le buron de l'ermitage de Grandaval en zone blanche, détox numérique assurée.

À l'ermitage de Grandval

Du 4 au 7 août [à partir de 16h]

Retrouvez toutes les infos et les modalités d'inscription sur le site internet de l'association.

www.momentsnature.org



PHOTO NATURE SPÉCIAL JEUNES !

Si, comme nous, vous aimez les grands espaces et souhaitez vivre une expérience unique au plus proche de la nature, ce stage est fait pour vous. La nature sera au centre de l'objectif. Vous vivrez la nuit à la belle étoile pour la nuit des étoiles. 24h en immersion au cœur des monts du Cantal. Découverte des paysages, de la biodiversité, et des bases de la photographie avec des passionnés.

Du 12 au 13 août

Stage dès 16 ans, infos et modalités sur www.momentsnature.org

Réservation - Sophie 06 30 35 73 02

VANNERIES SOLIDAIRES DE MAINS EN MAINS...

Stage de Vannerie avec l'association « Les Brindilleuses ».

Vous apprendrez les bases de la vannerie traditionnelle pour faire des paniers solidaires pour le lieu ou pour vous mêmes. Venez au choix, sur une journée ou plus. Si le panier n'est pas terminé, d'autres mains le termineront et le donneront pour le lieu.

Stage pour les adultes, deux jours pleins pour faire un gros panier

le lundi 22 août et le jeudi 25 de 10h à 18h

le mercredi 24 août et le vendredi 26 de 14h à 18h

50€ par jour si vous repartez avec votre panier

Prix libre si la vannerie est laissée sur le lieu

Plus d'infos sur www.momentsnature.org

Réservation - Sophie : 06 30 35 73 02

Notre festival Nature, Bien-être et culture



Trois associations se relient pour vous proposer une journée festive !



L'Abri des En-Vies est une association qui offre des soins de confort pour les personnes atteintes de cancer et non hospitalisées en leur proposant des ateliers de sophrologie, réflexologie, yoga, pilates, socio-esthétique. Chaque manifestation organisée sert à récolter des fonds solidaires.

L'association **Moments Nature** œuvre pour redonner à l'Homme son lien à la nature.

L'association **Au gré du vent** œuvre pour la diffusion d'œuvres culturelles utilisant peu de moyens, car c'est à la force des guibolles que l'énergie nécessaire est puisée. Ils organisent le **festival itinérant à vélo «à la dérive»** qui clôturera cette journée. Si vous le souhaitez, venez à pied, à vélo ou à cheval... seul, en famille ou entre amis profitez de ce moment 100% dehors à la rencontre d'activités plaisantes.

Programme- 14 août 22 au pôle équestre à Chalinargues

De 10h à 12h - **Ateliers découverte Nature** - Balade nature en famille et ateliers «Montessori nature» pour les tous petits (entrée à 5€)

À midi possibilité de se restaurer sur place (7€)

De 14h à 16h - **Ateliers découverte bien-être** - Initiation au yoga, massages, réflexologie, naturopathie, danse intuitive, bain de forêt, sophrologie... (entrée à 5€)

À 16h - Goûter Offert

Poursuivez la journée sur le festival à la dérive (prix libre)

De 16h à 18h - **Instants culturels** - Ateliers jeux, animations tout public, cerf-volant, répare ton vélo, cyanotype, lecture, détente...

À 18h - **Spectacle de théâtre** - «Et toi, quelles sont tes impressions, tes affinités avec tel ou tel film ?» Échanges avec les comédiennes...

À 19h30 - Repas sur place

À 21h - **Concert «Barbotage»**, c'est un piège ! Mélodie pop, et hop on danse au rythme des synthés...

À 22h - Entracte

De 22h30 à minuit : **Projection d'une sélection de courts-métrages à la force de vos guiboles.**

Moments Nature - 06 30 35 73 02 contact@momentsnature.org

Abris des En-Vies - 06 71 02 54 66 contact.ladev@gmail.com

Au Gré Du Vent - 06 06 79 79 20 augreduvent_asso@protonmail.com

Autres sorties de l'été avec nos partenaires

Parc des Volcans /Fédération de Pêche Hautes terres Tourisme

Retrouvez Clément, Caroline et Sophie sur les ateliers découverte du milieu aquatique et des écrevisses. Randonnée aux tourbières du Jolan et de la Gazelle, dans l'unique Réserve Naturelle du Cantal.

Programme détaillé dans les offices du tourisme.

Réservation Hautes Terres Tourisme

04 71 20 09 47



2 impasse des demoiselles – Chalinargues
15170 Neussargues en Pinatelle

Facebook
[@momentsnature.education.bienetre](https://www.facebook.com/momentsnature.education.bienetre)

www.momentsnature.org
contact@momentsnature.org

06 30 35 73 02