

Cueilleurs d'instants, Nettoyeurs du vivant : pas à pas, la Nature respire !

Dimanche 20 septembre 2026 de 9h30 à 12h30

Et si marcher devenait un geste pour soi et pour la Terre ?

Cette balade écocitoyenne invite à allier l'utile à l'agréable : apprendre à marcher en conscience tout en prenant soin de notre environnement.



Au fil du chemin, les participants découvriront différentes techniques de marche — marche afghane, marche d'observation, marche rythmée ou marche lente — pour harmoniser souffle, rythme et mouvement. Ces pratiques simples et accessibles à tous permettent de retrouver un pas fluide, une respiration apaisée et une présence plus consciente à la nature.

Et parce que la beauté d'un paysage se savoure encore mieux lorsqu'il est préservé, cette marche sera aussi l'occasion de "cueillir" les déchets rencontrés sur notre passage. Geste concret et collectif, cette cueillette symbolise notre capacité à réparer et alléger la Terre, un pas à la fois.

Infos pratiques

Dans le cadre de la Journée mondiale de nettoyage de notre planète

Parcours entre 3 et 4 km.

Sacs fournis. Prévoir une tenue adaptée à la marche, des gants et une bouteille d'eau. Les pinces à déchets sont les bienvenues.

Collation prévue en fin de parcours

Date

Dimanche 20 septembre, 09:30 - 12:30

Coordonnées

Espace naturel régional des Buttes du Parisis

4 route stratégique

Parking du stade Gaston Frémont

95240

