



Inscription « Immersion douce en forêt »

Horaire : du samedi 11h00 au dimanche aux alentours de 11h00. Rendez-vous à 11h00 à l'entrée de la forêt : <https://espritforet.ch/nous-trouver/>

- Dates :**
- Du 10 au 11 mai 2025
 - Du 14 au 15 juin 2025
 - Du 5 au 6 juillet 2025

Ensemble, nous sortirons de notre routine quotidienne pour vivre une expérience forestière au plus proche des éléments en passant 24 heures dans les bois.

Après une petite marche pour rejoindre notre lieu en forêt, nous partagerons ce que nous aurons apporté pour le repas de midi. L'après-midi, nous installerons ensemble notre campement de groupe et chaque participant ou binôme enfant-adulte construira son petit nid douillet pour y dormir la nuit à la belle étoile (bâches et cordes mises à disposition).

Nous cuisinerons ensemble, au feu de bois, le repas du soir ainsi que le petit déjeuner. Différentes activités en lien avec la nature seront proposées tout au long de ce petit séjour en forêt ainsi que des moments libres.

Ces immersions ne sont pas des stages de survie, mais des séjours permettant de vivre une expérience au plus proche de la nature et des éléments, de jour comme de nuit, dans la bienveillance.

Participants : familles, adultes et enfants. Un adulte doit être présent idéalement pour un seul enfant mais au maximum pour deux enfants. Pour trois enfants, la présence de deux adultes est nécessaire.

Prix : 100.- par adulte, 50.- par enfant.

Équipement : vêtements outdoor pas trop dommages et chauds, adaptés à la météo du jour, imperméables en cas de pluie et chaussures de marche.

Matériel à prendre : un seul bon sac à dos au maximum par personne contenant la totalité des affaires nécessaires (les mains doivent être libres) : des vêtements de rechange si besoin, un sac de couchage, un tapis de sol, un bonnet pour la nuit, une lampe frontale ou lampe de poche, un couteau de poche, vos articles de toilette y compris le papier hygiénique et désinfectant, du produit anti-tiques et moustiques, une gourde ou bouteille remplie d'eau ou thermos (minimum 5 dl par personne), des services, une assiette creuse ainsi qu'une tasse.

Repas : prendre un pique-nique pour le repas du samedi à midi. Idéalement quelque chose à partager.

Assurances : chaque participant doit être assuré personnellement en cas d'accident. Durant ces sorties familles, les enfants sont sous la responsabilité de l'adulte qui les accompagne.

En cas de météo trop défavorable, la sortie sera annulée et remboursée, à moins que vous ne remplaciez la sortie manquée par une autre date disponible.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez me contacter au 078 670 07 23.

Le formulaire ci-dessous est à remplir et à renvoyer par e-mail à nicole@espritforet.ch ou par poste à :

Esprit Forêt, Nicole Devantay, Impasse Docteur-Tissot 3, 1117 Grancy **au plus tard dix jours avant la sortie.**

Le paiement valide l'inscription. Merci d'indiquer votre nom et prénom en référence.

Coordonnées bancaires : Esprit Forêt, Nicole Devantay, Impasse Docteur-Tissot 3, 1117 Grancy, IBAN CH82 8080 8008 5864 4968 6

Je nous inscris pour l'immersion douce en forêt du (date) : _____

Nom de famille : _____

Nombre d'adulte(s) et prénom(s) : _____

Téléphone : _____

Adresse e-mail : _____

Personne à contacter en cas d'urgence et numéro (autre que l'adulte présent à la sortie) :

Nombre d'enfant(s), âge(s) et prénom(s) : _____

Allergie(s) des participants : _____

Régime alimentaire particulier : _____

Toute autre information qui vous semble importante de me communiquer :

Date et signature :