VISITWallonia.be

Vivez la force de la nature

Spécial Ressourcement

Ne faire qu'un avec la nature

Des nuitées extraordinaires

Vive la microaventure

En introspection

UN PETIT PAS DANS LA *nature*, UN GRAND PAS POUR VOTRE *santé*

Nous avions déjà compris de manière intuitive qu'une escapade ou un séjour dans la nature faisait du bien. Pendant la crise du Covid-19, nous avons tous recherché massivement les plus beaux sites naturels et ce n'est probablement pas un hasard. De plus en plus d'études scientifiques démontrent qu'une exposition régulière à la nature améliore le bien-être physique et mental.

La nature garantit, par exemple, que notre capacité à nous concentrer augmente. Des tests scientifiques sur la concentration ont montré que les participants qui étaient restés dans la nature obtenaient de meilleurs résultats que les participants qui venaient d'un environnement urbain. Des chercheurs ont obtenu des résultats similaires lors d'un test sur la mémoire à court terme.

Mieux encore, la nature rétablit aussi notre énergie mentale, soulage le stress et améliore notre santé. Une étude japonaise montre que passer du temps dans une forêt stimule la production de protéines anticancéreuses dans le sang, un effet qui perdure une semaine après la promenade en forêt. Savez-vous que depuis peu, en Écosse, les médecins peuvent officiellement prescrire une « dose » de nature à leurs patients ?

Enfin, la nature augmente aussi notre sentiment de bonheur. Ce dont nous avons tous vraiment besoin en ce moment !

Dans cette brochure, nous désirons vous inciter à laisser vos soucis quotidiens de côté et à faire un pas dans la nature pour vous ressourcer. Car s'il y a bien une chose que l'on trouve en abondance en Wallonie, ce sont les forêts, les rivières, les lacs et les sentiers de randonnées pédestres et cyclistes. Les possibilités de recharger vos batteries dans cet environnement sont infinies. Que diriez-vous d'une promenade relaxante en paddle sur un lac ? D'une agréable randonnée suivie d'une nuit sous tente dans une zone de bivouac en plein milieu de la forêt ? Ou peut-être préfèreriez-vous une cabane confortable dans les arbres pour dormir ?

Les pages suivantes regorgent d'inspiration. **Pour des informations plus détaillées, rendez-vous sur notre site visitwallonia.be/ressourcement.**

Domaine Provincial de Mirwart

« La nature rétablit votre énergie mentale, allège le stress et améliore votre santé ».
© WBT - Bruno Alimonta

NE FAIRE QU'UN AVEC LA *nature*

Quand on pense au ressourcement, on pense presque automatiquement à la nature. Et la meilleure manière de ressentir l'effet bénéfique de la nature est simplement de s'y plonger complètement. C'est possible en Wallonie. Et de plus d'une manière !

Pont des Claies, Laforêt

© WBT – Périplétes

FAITES DU PADDLE EN *silence*

Imaginez-vous sur un paddle sur l'eau, entouré par la forêt et le chant des oiseaux : voilà une immersion totale dans la nature. Avec Sup-Ardennen.be, vous réservez une randonnée au calme sur le lac de Nisramont et retrouvez la paix intérieure.

Lac de Nisramont

© sup-ardennen

© WBT-Charlotte Princen

EN *promenade* EN CHARMANTE COMP-ÂNE-IE

Avec leurs longues oreilles, leurs yeux à moitié fendus et leur museau blanc, les ânes sont adorables, mais ils volent carrément votre cœur lorsque vous vous promenez avec eux. Imaginez : vous parcourez les forêts et les champs au rythme de votre fidèle âne qui porte même vos bagages et vos enfants. Une demi-journée ou toute la journée, voire plusieurs jours avec un âne sur la route... de nombreuses formules sont possibles dans différents endroits.

Randonner DANS UN ENVIRONNEMENT NATUREL

Bien que ce soit peut-être le moyen le plus évident de vous immerger dans la nature, il n'en est pas moins efficace. En marchant le long des rivières, à travers les forêts et sur les sentiers de campagne tranquilles, vous vous videz la tête et laissez toutes les sensations venir à vous en parfaite quiétude.

Roche à l'Appel, Muno

© La Lorraine Gaumaise – M. Laurent

© WBT-Charlotte Princen

Un bain de forêt
À TENNEVILLE

Le phénomène provient du Japon, où on a compris depuis longtemps que l'environnement naturel de la forêt a un effet curatif sur notre bien-être. Aujourd'hui, vous pouvez aussi profiter d'un bain de forêt à Tenneville. Ralentir en toute conscience et vous immerger dans l'environnement autant que possible à l'aide de tous vos sens, voilà les éléments essentiels du bain de forêt.

© Ingrid Jusseret

Observer
SANS ÊTRE VU

Des observatoires en bois s'ouvrent à vous dans les zones boisées. Vous pouvez ainsi vous retirer au cours d'une promenade dans un de ces points d'observation en plein milieu de la nature. Vous profitez d'une belle vue sur les environs, mais vous pouvez aussi observer tranquillement la faune sauvage. Peut-être qu'en plus des oiseaux et d'autres petits animaux, vous observerez aussi des cerfs et des chevreuils...

© WBT – Pierre Pauquay

BALADE EN CANOË AU *lever du jour*

À l'aube, glissez dans un canoë indien sur le lac de Virelles. Vous sentez et vous observez la nature se réveiller. L'eau et la forêt vous entourent d'une façon bienveillante. Le lever du soleil sera votre cadeau supplémentaire. Réservez une telle expérience à l'Aquascope de Virelles et vivez, en option, une nuit hors du commun sur place.

Lac de Virelles

© Aquascope de Virelles

PLUS D'INFORMATIONS SUR CES EXPÉRIENCES EN PLEINE NATURE ?

visitwallonia.be/ressourcement

Des nuitées
EXTRAORDINAIRES

Pour réellement vous libérer du quotidien, réservez une escapade d'une nuit ! Et pourquoi pas une nuitée un peu spéciale ? Un endroit où vous pouvez vous reposer en toute tranquillité, où vous pouvez rêver, même les yeux ouverts. La gamme de nuitées extraordinaires dans la nature ne cesse de s'élargir en Wallonie. Nous avons réalisé une petite sélection pour vous.

© Barbara Brixhe

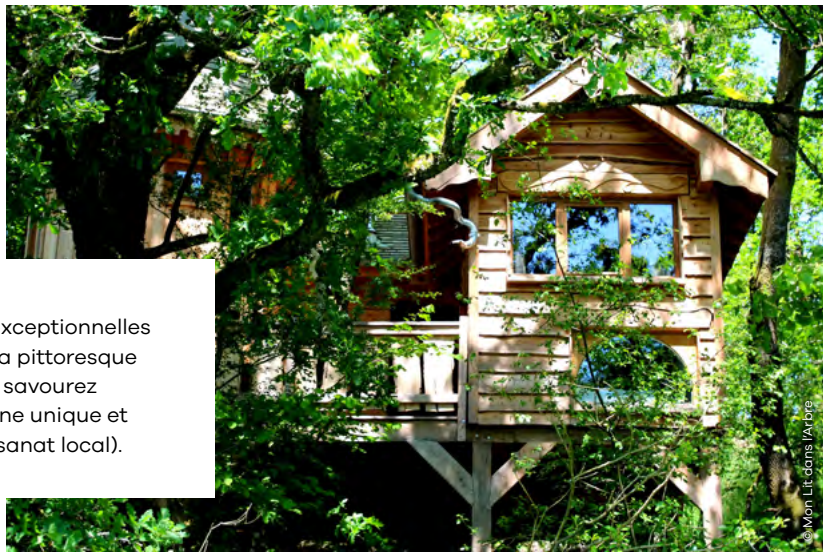
© Barbara Brixhe

LE CHANT DES étoiles
SPA

Vous aimeriez dormir à la belle étoile mais vous préférez être à l'abri ? Alors, la « sphair » est faite pour vous ! Au Chant des Etoiles, vous pouvez vivre cette expérience particulière en passant la nuit dans une sorte de bulle gigantesque. Et si au lieu de compter les moutons, vous comptiez les étoiles ?

MON LIT DANS l'arbre
MARTILLY

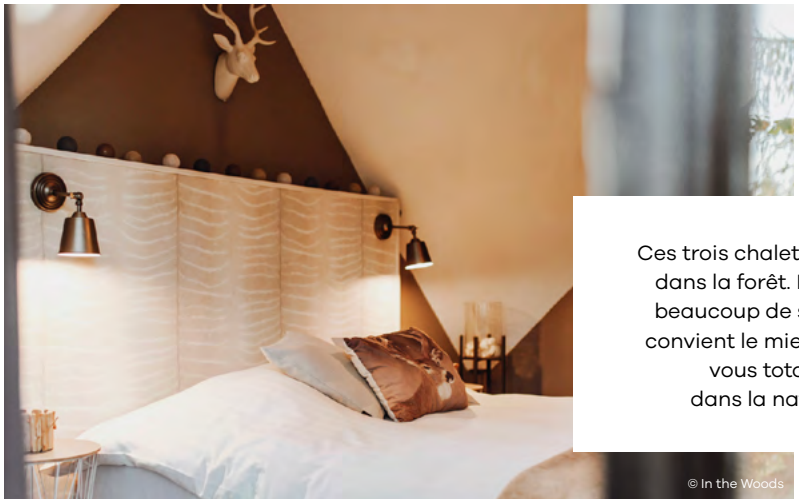
Rêvez intensément dans l'une des cabanes exceptionnelles dans les arbres d'un domaine verdoyant de la pittoresque région d'Herbeumont. Respirez un air sain et savourez un petit-déjeuner bio et local dans une cabane unique et construite avec beaucoup d'amour (et d'artisanat local).


© Mon Lit dans l'Arbre

Aqualodge METTET

Des maisons sur pilotis existent en Wallonie ! Et elles se trouvent près de Maredsous. Six magnifiques lodges autour d'un étang paisible vous invitent à la détente totale. Avec des noms mystérieux comme « Le Secret de la Libellule » et « Le Murmure de l'Écrevisse », plongez dans une rêverie féerique tout en profitant d'un bain en bois, d'un gigantesque lit et d'une superbe vue depuis la terrasse.

© Aqualodge



© In the Woods

IN THE Woods GESVES

Ces trois chalets insolites sont situés, comme leur nom l'indique, dans la forêt. Ils sont tous différents, mais chacun décoré avec beaucoup de soin et d'originalité. Choisissez le thème qui vous convient le mieux : scandinave, tropical ou nordique. Détendez-vous totalement dans cet environnement extraordinaire : dans la nature environnante ou dans votre chalet relaxant.

NUITÉE AVEC wellness

Se faire chouchouter, c'est aussi du ressourcement. En Wallonie, retrouvez de nombreux hôtels qui proposent des installations de bien-être. Comme à l'hôtel Dolce à La Hulpe, entouré par le magnifique cadre verdoyant de la forêt de Soignes.

© Dolce la Hulpe Brussels

PLUS DE CONSEILS SUR LES NUITÉES EN WALLONIE ?

visitwallonia.be/ressourcement

VIVE LA microaventure !

Le concept : une aventure courte, simple, proche et pas chère, mais amusante, excitante, et revigorante en même temps. C'est l'idée trouvée par l'aventurier britannique Alastair Humphreys il y a près de 10 ans et devenue, aujourd'hui, une vraie tendance.

Comme il n'est pas nécessaire de partir loin et longtemps pour se ressourcer, la Wallonie, avec ses forêts et ses rivières, apparait comme la destination parfaite pour ce genre d'aventure ! Voici donc quelques idées vous permettant de vivre une microaventure en Wallonie. Certaines sont plus originales que d'autres. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux !

© WBT – SPRL Cernix-Pierre Pauquay

CONSEIL
Emportez des vêtements secs pour dormir. Pour que votre tenue (sale !) de la journée ne vous gêne pas lorsque vous vous glisserez dans votre sac de couchage bien chaud !

© WBT-Charlotte Princen

RANDONNÉE ET NUITÉE DANS UN ESPACE DE *bivouac*

Le camping sauvage n'est pas autorisé en Belgique, mais grâce aux zones de bivouac, vous pouvez planter votre tente au milieu de la forêt pour vous éloigner de la civilisation pour la nuit. Vous trouverez ces zones de bivouac le long des grands itinéraires pédestres comme le sentier de 78 km « Entre Lesse et Lomme » à Libin ou « La Grande Traversée » du pays de Chimay (170 km). L'activité parfaite pour recharger complètement vos batteries ! C'est vous qui choisissez le nombre de kilomètres que vous souhaitez parcourir et le temps que vous désirez passer sur les sentiers. En journée, partez découvrir les environs verdoyants et la nuit, profitez d'un beau ciel étoilé. Au matin, votre réveil sera accompagné du chant des oiseaux et du parfum de la forêt.

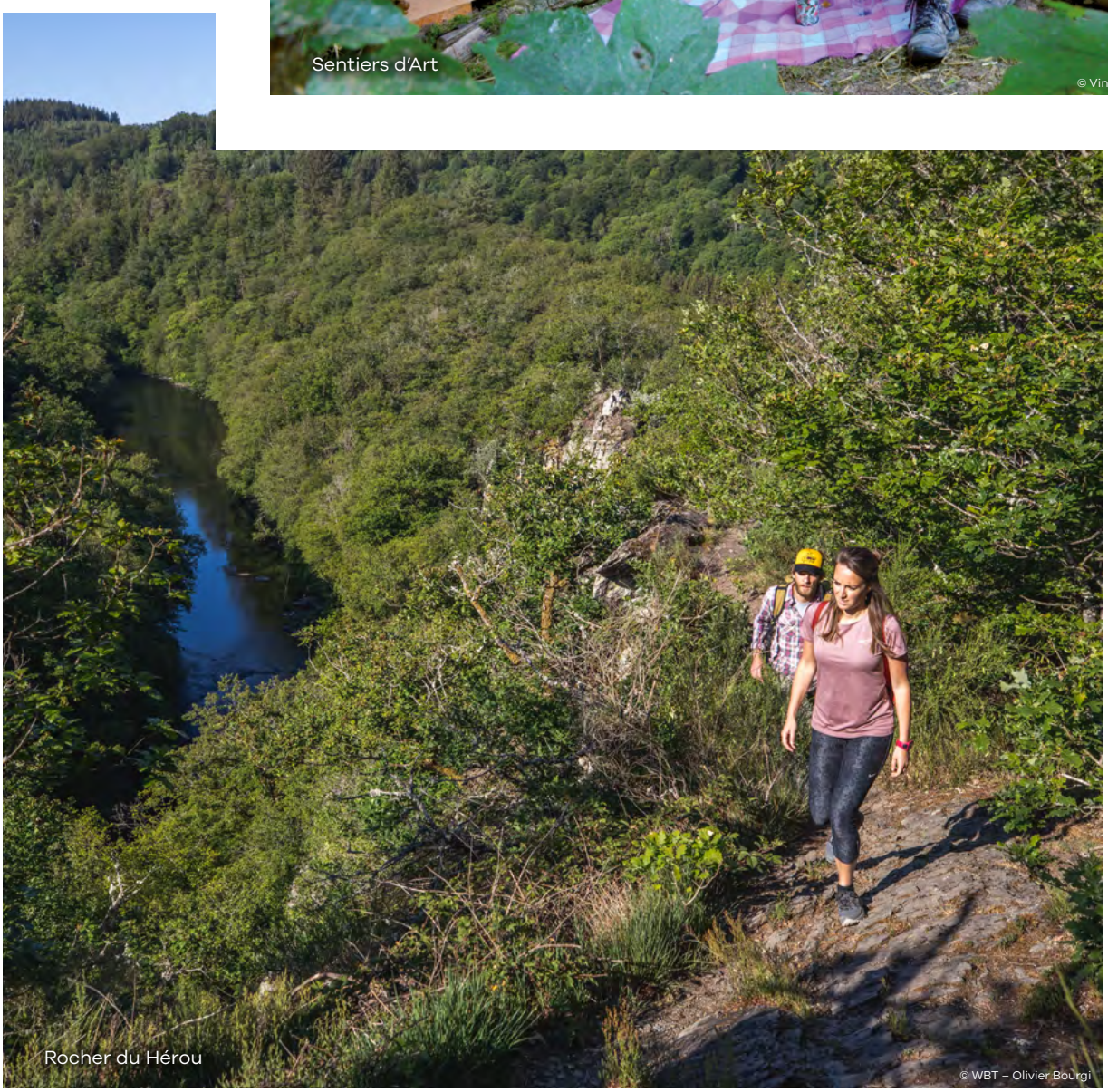
© Maxime ALEXANDRE – www.trekkingetvoyage.com

EXCLUSIF :

Ce n'est pas comme camper avec une tente, mais dans le Condroz, passez la nuit dans des abris insolites le long des Sentiers d'Art.

Sentiers d'Art

© Vincianne Baudoin



Rocher du Hérou

© WBT – Olivier Bourgi

PARTEZ POUR *un trail* EN PLEINE NATURE

Grâce à la popularité émergente du trail, la Wallonie offre la possibilité de courir sur des itinéraires balisés en plein milieu de la nature. Vous êtes sportif ? Alors, ces itinéraires sont définitivement faits pour vous.

© EXTRATRAIL.COM

Hautes Fagnes
© WBT – Dominik Ketz

Vous pouvez choisir la commune où vous allez courir et combien de kilomètres vous désirez parcourir. Autour de Spa, retrouvez plus de 600 km de sentiers dédiés au trail et où les dénivelés seront des défis parfois difficiles à relever. La région de la Famenne (entre autres autour de Durbuy et Rochefort) ainsi que celle d'Herbeumont, au sud de la province du Luxembourg, comptent elles-aussi de nombreux itinéraires de trail. De bons arguments pour changer le décor de votre activité sportive hebdomadaire !

DÉCOUVREZ LA VIE À LA *ferme*

Une façon originale de profiter au maximum de votre séjour est de choisir de passer une nuit dans une ferme. Il existe beaucoup de fermes en Wallonie qui proposent une chambre d'hôtes ou une maison de vacances. Vous vous réveillez avec les sons de la ferme, vous profitez d'un petit déjeuner avec des produits frais, souvent bio et dans certaines fermes, vous pouvez même traire les vaches (comme à La Ferme de Neubempt) ou nourrir les chevreaux (Les Zizies). Grâce à l'ASBL « *Accueil Champêtre* », retrouvez une large gamme de séjours à la ferme dans les coins les plus charmants de la campagne.

Ferme d'A Yaaz
© La Ferme d'A Yaaz

© WBT - Morgane Vander Linden

À L'AVENTURE AVEC UN *radeau gonflable*

Un radeau gonflable qui tient dans un sac à dos : voilà le concept du Pack & Raft ! Partez randonner en pleine forêt avec votre radeau et votre pique-nique. Après avoir marché plusieurs kilomètres au milieu des forêts ardennaises, gonflez votre radeau et lancez-vous sur l'eau. Vous ressentirez immédiatement une tranquilité absolue, pagayant en silence au milieu de cette nature omniprésente.

Pack & Raft sur le Lac de Nisramont

© WBT - Denis Closon

PLUS D'INFORMATIONS SUR LA MICROAVENTURE EN WALLONIE ?

visitwallonia.be/ressourcement

EN *introspection*

Vous cherchez plus de sens à votre quotidien ou vous avez juste besoin de vous vider la tête ? Vous n'êtes pas seul, c'est un sentiment partagé par beaucoup. Voici différentes idées pour vous reconnecter différemment…

© Richard Dreze

Abbaye d'Orval

© Daniel Elke

EN *retraite*

Grâce au silence de la campagne wallonne, la région est idéale pour organiser toutes sortes de retraites. De nombreux instituts de yoga élisent domicile en Wallonie : dans l'Institut tibétain de Huy, à l'abbaye d'Orval ou dans des maisons de vacances spécialement louées pour l'occasion. Les retraites silencieuses sont également de plus en plus populaires. Il est possible de séjourner dans les abbayes d'Orval ou de Maredsous dans le cadre d'une réflexion personnelle. Plus insolite : dans la région de Couvin, participez à un week-end de réflexion avec une sophrologue qui vous emmènera en forêt ou dans les grottes de Neptune ! La sophrologie vous permettra de développer une conscience sereine basée sur la relaxation, mais aussi avec des techniques qui activent le corps et l'esprit.

Abbaye de Villers

SENTIER MÉDITATIF À L'ABBAYE DE *Villers*

En principe, vous pouvez méditer n'importe où, mais un environnement apaisant vous aidera. Dans les ruines de l'abbaye de Villers-la-Ville, cela va encore plus loin : découvrez-y un sentier méditatif, le long duquel des panneaux vous invitent à explorer la pleine conscience. Ces panneaux sont une véritable source d'inspiration et abordent différents aspects de la méditation. L'environnement verdoyant, couplé aux ruines de l'abbaye cistercienne, offre un cadre magnifique.

LA ROUTE DES *pèlerins*

Un pèlerinage peut sembler un peu démodé, mais même si le concept est vieux de plusieurs siècles, l'effet n'en est pas moins bénéfique. Une idée ? Vous pouvez désormais parcourir la célèbre route de Compostelle à vélo. Une autre proposition est l'itinéraire longue distance EuroVelo 3 qui part de la Norvège et rejoint Saint-Jacques-de-Compostelle en traversant la Wallonie. Et le parcours est plat, car la piste cyclable longe en grande partie la Meuse et la Sambre.

Rouler à vélo le long de la Meuse

PLUS D'INFORMATIONS SUR LES POSSIBILITÉS D'INTROSPECTION EN WALLONIE ?

visitwallonia.be/ressourcement

Suivez-nous sur

visitwallonia

Wallonie Tourisme

VISIT**Wallonia.be**

Tout pour s'évader !

Une réalisation de l'ASBL Wallonie Belgique Tourisme (WBT) – Numéro d'entreprise 0888.366.085.

Rue du Marché aux Herbes, 25-27 - 1000 Bruxelles (siège social) / Avenue Comte de Smet de Nayer, 14 – 5000 Namur (siège d'exploitation) • Editeur responsable : Etienne Claude, Directeur Général de WBT • Coordination : Morgane Vander Linden, Sophie Burgeon • Conception graphique et prépresse : Lielens • Photos de couverture : © Péripléties - © Dominik Ketz • Toutes les informations de cette brochure ont été rassemblées avec le maximum de précautions et sont publiées à titre indicatif. Cette brochure n'est en aucun cas contractuelle et ne peut engager la responsabilité de l'éditeur. Toutes erreurs, omissions involontaires ou modifications ultérieures ne pourraient engager la responsabilité de Wallonie Belgique Tourisme asbl. Imprimé en avril 2021.

N° de dépôt : D2021/9186/12