



Harmonie Corporelle et Emotionnelle
Thérapeute ORTHO-BIONOMY®
NAET Allergies

Riggi Line
Enseignante / Agréée Caisse Maladie Suisse

Proverbes



"Les chanceux sont ceux qui arrivent à tout ; les malchanceux, ceux à qui tout arrive". EUGENE LABICHE

rechercher

Accueil

[Home](#)

[Loisirs](#)

[Vivre sa randonnée !!](#)

Santé

Bien être

Loisirs

Enfants /
Parents



Vivre sa randonnée !!

[riggiline](#) 6 septembre 2015. Publié dans [Loisirs](#)
[Randonnée pédestre, Suisse](#) 662

Rejoignez-nous sur Facebook



J'aime cette

Soyez le premi



[Garderie](#)[Alimentation
/ Diététique](#)[Science & vie](#)[Littérature](#)[Tourisme](#)[Le saviez-
vous?](#)[Formations](#)[Association](#)

Souffle nature

-

Un voyage d'émotions dans vos randonnées...

Un éveil à la magie de la nature, à la curiosité de se demander d'où peut bien sortir telle ou telle petite chenille verte, un ressourcement, voici ce que propose Corinne Bezençon.

Accompagnatrice en Moyenne Montagne, cette amie de la nature propose des randonnées à thème, des balades d'une journée, des courses d'école, ou encore un abonnement-balades intitulé « *After-Work* » .

Cette formule permet de se ressourcer après le travail, lors d'une sortie en pleine nature, bien souvent en admirant un magnifique coucher de soleil. Un peu de temps pour soi, une sorte de fitness en extérieur pour l'âme et le corps.

Notre guide nous emmène dans une découverte inédite de l'environnement. Sa formation très complète lui permet d'avoir une connaissance approfondie envers la faune, la botanique, la géologie, la météorologie et même en cette notion indispensable qu'est la physiologie de la marche.

Elle transmet son savoir avec tact et pédagogie, en ayant préparé chaque sortie avec soin, tout en assurant une complète sécurité. Ainsi, l'on découvre la faune, les rivières, les forêts ou encore les plantes sauvages et leurs vertus

Inscrivez-
vous à notre
newsletter !



Événements à venir

Aucun
événement à
venir
prochainement.



Sujets récents

[Le pied à l'étrillé](#)

↓

[Vivre sa
randonnée !!](#)[Être en famille](#)[Rester Active !!!](#)[Musée d'Arlon,
Belgique](#)

Parfois, il est même possible de faire un brin de cuisine après avoir récolté certaines plantes comestibles, ou un atelier de « *Land-Art* », cette création d'une composition artistique avec des éléments naturels (feuilles, bois, cailloux, baies, etc.).

Bien souvent, il est prévu lors des sorties de rendre une petite visite au paysan de la région, afin de parler de son activité et parfois de goûter les produits de la ferme, faisant partie du patrimoine local.

Originaire de Pampigny, Corinne Bezençon a toujours été en lien avec la nature. Fille de fromager, ses valeurs sont celles du terroir et de la joie de vivre. Après un apprentissage d'assistante en pharmacie qui lui a permis d'étudier les plantes et leurs bienfaits, Corinne se tourne vers sa passion pour la montagne.

C'est là qu'elle travaille auprès d'un magasin de sport, tout en étant proche du départ des randonnées. En 2012, elle entreprend de suivre la formation d'Accompagnatrice en Moyenne Montagne, à l'Ecole de St-Jean, dans le Val d'Anniviers. Elle obtient le diplôme ASAM à l'issue de 3 ans de formation.

Depuis, Corinne Bezençon se réjouit du lien qu'elle crée entre la nature, l'être humain et la marche en moyenne montagne.

Féru de contes et de légendes, notre guide propose parfois aussi des randonnées nocturnes relatives à ce thème et nous emmène en voyage dans des lieux enchanteurs, le temps de plonger dans la magie de la forêt. Des sons, des parfums, des sensations se manifestent alors, pour le plaisir des randonneurs. Peut-être qu'au détour d'un ruisseau se cacheront quelques lutins ou une fée ? Qui sait...

En tous les cas, la sérénité sera présente, ne serais-ce qu'en écoutant le son des bols tibétains, une harmonie souveraine envers le stress, un instrument on ne peut plus adéquat, incitant à la méditation.

Une invitation au respect de la faune et de la flore nous est ainsi donnée, offrant de sortir du quotidien, de ressentir d'autres émotions et de se ressourcer. Ce qui vient sur le chemin est détaillé, nous transformant en détectives de la nature, afin de comprendre le « *pourquoi du comment ?* »

Des mandalas sont alors créés au moyen d'éléments issus de la nature, une expression de soi, des sentiments et de nos souhaits pour le futur. La nature nous protège, protégeons-la.

« *Avoir des étoiles dans les yeux* », telle est la devise de Corinne Bezençon.

Sophie Wilhelm

Écrivain-reporter

Tél. +41 (0)79 409 20 29

sophie.w@bluewin.ch

Corinne Bezençon

**Accompagnatrice
en Montagne**

+41 (0) 79 507 18

34



souffle | nature

corinnebezencon@gmail.com

www.soufflenature.ch

Randonnées à thèmes – Animations – Familles

Ecoles – Entreprises

Partagez, imprimez ou réagissez à cet article !



Comments

0 comments

0 commentaires

Trier par **Meilleurs**



Ajouter un commentaire...

 Facebook Comments Plugin

Rétrolien depuis votre site.

