

*"Vivre en marchant,
c'est vivre lentement.
Qui vit lentement,
arrive rapidement."*

(proverbe touareg)

Philippe CHABOT
est né et à grandi
à Marseille.
Accompagnateur
en montagne
passionné par
l'environnement
et l'histoire
de sa région,
il vous invite
à découvrir
la Provence
en empruntant
les voies du sentier.



Pour nous contacter :

Horizon
randonnée
La marche - La nature - L'homme

Philippe CHABOT
Tél. : 06 81 56 47 71
info@horizonrandonnee.fr
www.horizonrandonnee.fr

Siret : 488 802 24 000 01

Horizon
randonnée
La marche - La nature - L'homme

vous propose
de *parcourir*,
de *découvrir*
et de *ressentir*
les *massifs provençaux*.





● Nos différents types de sorties

Ecologie & Citoyenneté

"Découvrir et préserver"

- Initiation et sensibilisation à l'écologie méditerranéenne (faune, flore, géologie).
- Excursion dans les îles proches de Marseille.
- Histoire de l'eau et des sources en Provence.

Energiques & Ludiques

"Convivialité et vitalité"

- Initiation et parcours d'orientation.
- Pratique de la marche "en terrain varié".
- Découverte de la marche nordique.
- Randonnées sportives dans les massifs provençaux
- Randonnée itinérante dans les massifs Alpains.
- Randonnée hivernale en raquettes.



Détente & Bien-être

"Sensations et plaisirs"

- Marche en conscience : *sentir les éléments naturels tout en se recentrant.*
- Randonnée et djembé : *parcourir les sentiers en s'initiant au Tam-tam.*
- Randonnée en "voix" : *le chant diphonique mongol comme un nouveau souffle.*
- Rando et tai chi
- Promenade au clair de lune : *découverte nocturne du milieu naturel.*

Cultures & Traditions

"Mémoire et rencontres"

- Histoire des massifs provençaux : *découverte des sentiers ancestraux.*
- Découvrir les vertus des plantes de Provence.
- Randonnée gourmande" : *rencontre avec les traditions gourmandes du Midi.*
- Sentiers des terroirs : *découvrir les terroirs viticoles et oléicoles provençaux.*

● Nos objectifs

- Faire découvrir la Provence à travers des randonnées à thème.
- Promouvoir et sensibiliser à l'écologie.
- Favoriser le bien-être à travers la marche.

● Les lieux

L'ensemble de nos randonnées se pratiquent dans les massifs Provençaux (les Calanques, la Sainte Baume, la Sainte Victoire, le Lubéron, etc.) ainsi que dans les Alpes du Sud (Ubaye, Queyras, Mercantour, etc.)

● Le public

Particuliers - Scolaires - Groupes - Collectivités - Comités d'entreprise - Association

