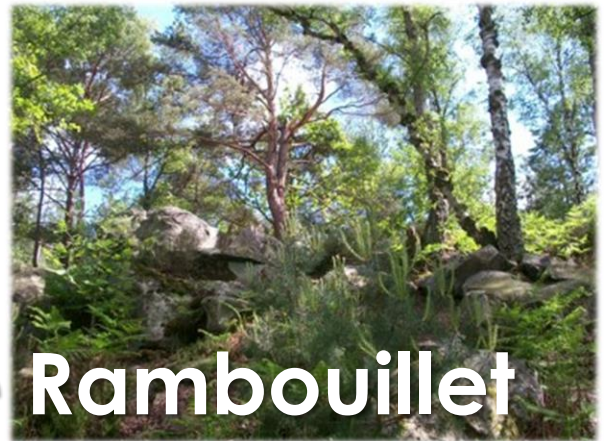


Dimanche 7 mars 2021



Forêt de Rambouillet



La section Marche Nordique de l'ESR vous propose de découvrir une partie un peu oubliée de la forêt de Rambouillet.

Rodolphe vous invite à découvrir des étangs aux laïches bien surprenantes, une abbaye fantomatique et pourquoi pas un peu d'Urbex.



Beaucoup de petits sentiers et laïes forestières, et bien entendu les Rochers d'Angennes seront les accompagnateurs de cette journée.

En cours de route, si les conditions le permettent, Rodolphe vous montrera comment récolter la sève de bouleau et abordera la pratique des bains de forêts pour ainsi commencer le printemps à venir tout ragailardi au rythme de la nature.



Organisation

Rdv : 9h30 parking des Rochers d'Angennes (Poigny la Forêt) <https://goo.gl/maps/ccyi8qHZxmcz16cg9>

Fin marche vers 14h30.

Cette sortie s'adresse à tous dès l'âge de 10 ans.

Co voiturage : Rodolphe propose 4 places, à 9h devant gare de Rambouillet pour ceux et celles souhaitant venir en train.

Prévoir : tenue adaptée, son pique-nique, de quoi s'hydrater, des sourires et de la bonne humeur.

Inscription avant le 05.03 sur : www.esrenault.fr

Infos : jacottinrodolphe@gmail.com