



# MARCHE NOCTURNE EN FORÊT

*Les Terres d'Ici s'associent avec Sébastien de Fooz pour vous proposer une expérience unique.*

---

**S'IMMERSER EN PLEINE NATURE,  
(RE)TROUVER CONFIANCE EN SOI  
& VAINCRE SES PEURS**

MERCREDI 16 OCTOBRE, MARDI 22 OCTOBRE  
MARDI 19 NOVEMBRE, JEUDI 28 NOVEMBRE  
MERCREDI 11 DÉCEMBRE, MERCREDI 18 DÉCEMBRE

CHAUSSÉE DE BRUXELLES 117  
1310 LA HULPE

[WWW.LESTERRESDICI.FARM](http://WWW.LESTERRESDICI.FARM)

[FACEBOOK.COM/LESTERRESDICI](https://FACEBOOK.COM/LESTERRESDICI) / [INSTAGRAM.COM/LESTERRESDICI](https://INSTAGRAM.COM/LESTERRESDICI)

## EN QUOI CELA CONSISTE-T-IL ?

---

**Passer de la nuit vers le jour en marchant** : le départ se fait 2h avant l'aube, lorsque la nuit bat encore son plein au coeur de la forêt. La marche est individuelle, sans torche et sans aucun autre apport externe.

Sébastien part le premier et balise l'itinéraire de petits lampions. Chacun à son tour démarre et commence son chemin. **Chaque participant vit son expérience seul, à son propre rythme et en silence.** La marche se termine par une mise en partage de l'expérience vécue **ainsi que d'un petit déjeuner aux Terres d'Ici.**



## SÉBASTIEN DE FOOZ EST AUTEUR, CONFÉRENCIER ET ENTREPRENEUR SOCIAL

---

Depuis vingt ans, il accompagne des groupes de personnes (entreprises, écoles, associations, collectifs) ou des individus dans la traversée de leurs résistances, pour les guider vers des changements vertueux.

Pour en savoir plus sur lui, rendez-vous sur [www.sebastiendefooz.com](http://www.sebastiendefooz.com)

## INFOS PRATIQUES

---

**Départ à 6h45 sur le parking du personnel des Terres d'Ici**  
**Arrivée vers 9h au restaurant des Terres d'ici pour le petit-déjeuner**

DATES : MERCREDI 16 OCTOBRE, MARDI 22 OCTOBRE,  
MARDI 19 NOVEMBRE, JEUDI 28 NOVEMBRE,  
MERCREDI 11 DÉCEMBRE, MERCREDI 18 DÉCEMBRE.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : [WORKSHOPS@SEBASTIENDEFOOZ.COM](mailto:WORKSHOPS@SEBASTIENDEFOOZ.COM)

TARIF : 35€ (MARCHÉ + PETIT DÉJEUNER BIO)

VIREMENT À FAIRE SUR LE COMPTE BE92 001507489023

COMMUNICATION : NOM+PRÉNOM / DATE DE PARTICIPATION.

Maximum 12 personnes par marche. En cas de tempête la marche est annulée.  
Pas de remboursement si le participant ne se présente pas au départ.  
Les désistements après 48h avant le départ ne sont pas remboursés.