

06
SEPTEMBRE
2026



SORTIES "EN AVANT"

Rando cueillette & cuisine sauvage

Des sorties accompagnées pour se reconnecter doucement à la vie et traverser le deuil à son rythme.



Offrez-vous une pause entre pairs en pleine nature

Lors d'une randonnée encadrée par une guide de montagne, apprenez à reconnaître quelques plantes sauvages comestibles, sans pression, en prenant le temps d'observer, toucher et sentir. On découvre ensemble, on échange, on partage dans une ambiance simple et chaleureuse.

Après la marche, un goûter aux saveurs sauvages viendra prolonger ce moment de partage, avant de préparer ensemble un repas en plein air et de le savourer dans une ambiance conviviale. Vous repartirez avec quelques repères et idées simples pour porter un nouveau regard sur vos prochaines balades en nature.

L'esprit des sorties "En avant"

Des parenthèses pour celles et ceux qui vivent un deuil et souhaitent retrouver un souffle de vie, entourés de personnes qui comprennent sans qu'il soit nécessaire de parler. En petit groupe, dans un cadre sécurisant et bienveillant, nous vivons l'instant ensemble, parfois dans le silence, parfois dans l'échange, en laissant la place à ce qui est juste pour chacun.

Ces sorties offrent un temps pour s'évader, découvrir, se mettre doucement en mouvement. Accompagnés par des professionnels du deuil, vous traversez des moments authentiques, hors du quotidien, pour renouer avec la vie et tisser de nouveaux liens, à votre rythme.



6 septembre 2026



Chf 75.-/pers



Région de Saint-Cergue, VD



Inscription sur [asnova.ch](https://www.asnova.ch)



Association Asnova, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
078/606 36 76 • info@asnova.ch • www.asnova.ch



Détail de la sortie & conditions de participation

Date & Horaire :

Dimanche 6 septembre 2026, de 10h00 à 16h00

Lieu de rendez-vous :

Parking au bord de la route d'Arzier, à la hauteur du panneau qui indique "Monteret Chèvrerie"

Coordonnées GPS : 46°27'04.2"N 6°10'25.7"E

Matériel :

- Bonnes chaussures
- Vêtements et accessoires adaptés à la météo
- Gourde / Boisson personnelle

Difficulté :

Accessible à tout le monde, environ 1h de marche aller-retour et 100m de dénivelé.

Tarif : chf 75.-/personne, ce prix comprend :

- Accompagnement par une guide professionnelle
- Organisation, suivi et encadrement par Asnova
- Transmission autour des plantes sauvages
- Repas léger en pleine nature

Frais à prévoir en sus : transport, boissons.

Conditions de participation :

- Activité réservée aux Vaudois.es vivant un deuil (dès 18 ans)
- Inscription obligatoire sur le site www.asnova.ch (places limitées)
- L'activité a lieu par tous les temps. Si le temps est tempêteux, l'activité sera annulée et les montants entièrement remboursés.
- Toute inscription est ferme et définitive. En cas d'annulation par le/la participante, 30 % du montant total est dû dès la confirmation de l'inscription. À moins de 30 jours de l'événement, 100 % du montant reste dû.

