

Alle info en links kan je terugvinden op volgende website :

<https://www.viroinval.be/fr/loisirs/tourisme/office-du-tourisme>

(NL, i dienst voor toerisme , verkennen)

Nuttige info

- <https://www.terraltitude.com/> (Fumay, Frankrijk)
- <https://etatsdanes.be/balades-accompagnees/>
- <https://www.mountainboard.be/index.php?lan=Nederlands>
- <https://www.kartingdesfagnes.be/>
- [https://www.geocaching.com/geocache/GC5WBVA\\_les-bois-de-vierves-et-olloy](https://www.geocaching.com/geocache/GC5WBVA_les-bois-de-vierves-et-olloy)
- <https://nl.wikiloc.com/routes/nordic-walking/belgie/waals-gewest/nismes>
- Centre Equestre De Oignies
- Openluchtklimsport : rotsen beklimmen in Dourbes
- Klimzaal in Doische

Je kan gerust ook grasduinen in de folders die in de chalet te vinden zijn.

Bosbaden

De uitgestrekte natuur met zijn vele wandelroutes maar ook de verblijfplaats zelf zijn een uitgelezen kans om te bosbaden.

Bosbaden komt van het Japanse Shinrin Yoku. De hoofdingrediënten bij het bosbaden zijn de vier V's: Verstillen, Vertragen, Verbinden en Verwonderen.

Bosbaden werkt heel ontspannend, brengt ons meer in balans en biedt een tegengewicht voor de stresserende en overprikkelende dagelijkse drukte.

Enkele positieve, wetenschappelijk bewezen effecten van het (regelmatig) bosbaden:

- Veel diepere en betere slaap

- Beter hormonaal evenwicht
- Een boost voor het immuunstelsel
- Afname van stress en onrust
- Sterkere concentratie en verbetering van cognitieve functies
- Toename van creativiteit
- Verminderen van angst en sombere gedachten
- Meer zelfvertrouwen
- Meer verbondenheid met jezelf en met je medemens
- Normaliseren van bloeddruk en verlagen van de hartslag
- Minder kans op burn-out, depressie en sociaal isolement
- Toename van positieve, constructieve gevoelens
- Toename van de liefde en respect voor de natuur

<https://barrevoets.be/>