

Sorties estivales

ETRE NATURE

Jeudis 15h30-18h30
Vendredis 9h30-12h30

BAINS DE FORET (3H)

Marche lente, ouverture des sens, méditation, poésie, contemplation, émerveillement, partage, joie...

**Lundis, mercredis
et dimanches 9h30-11h30**

RESPIRER AVEC LES ARBRES (2H)

Marche et mouvements en forêt selon l'approche Coach-respiration® pour de nombreux bienfaits et augmenter la longévité

**Mardis et jeudis
matins 9h30-11h30**

DÉCOUVERTE ET CUEILLETTE DE PLANTES SAUVAGES (2H OU 3H)

Observer, admirer, identifier, partager des anecdotes, recettes et remèdes, remercier...

**Mardis et jeudis
21h-23h**

BALADE NOCTURNE (2H)

Savourer la douceur d'une soirée d'été, humer les parfums, écouter les silences, rêvasser la tête dans les étoiles



bollengier.catherine@orange.fr

06.86.05.23.11