

Un moment pour se ressourcer..



Venez prendre un Bain de Forêt
et (re)découvrir les bienfaits du
contact avec les arbres ...



Marches conscientes,

Exercices de respiration selon
l'approche coach-respiration®
(JM Defossez)

Immersions sensorielles
guidées!

« Vivez la rencontre avec
votre arbre-intérieur,
pour éveiller l'ensemble de vos sens
et ressentir enracinement,
force et vitalité ! »

Edwige RENAUD

Animatrice-nature

Guide en sylvothérapie
certifiée par l'EBS,

formée auprès de JM Defossez.

06.82.37.81.48

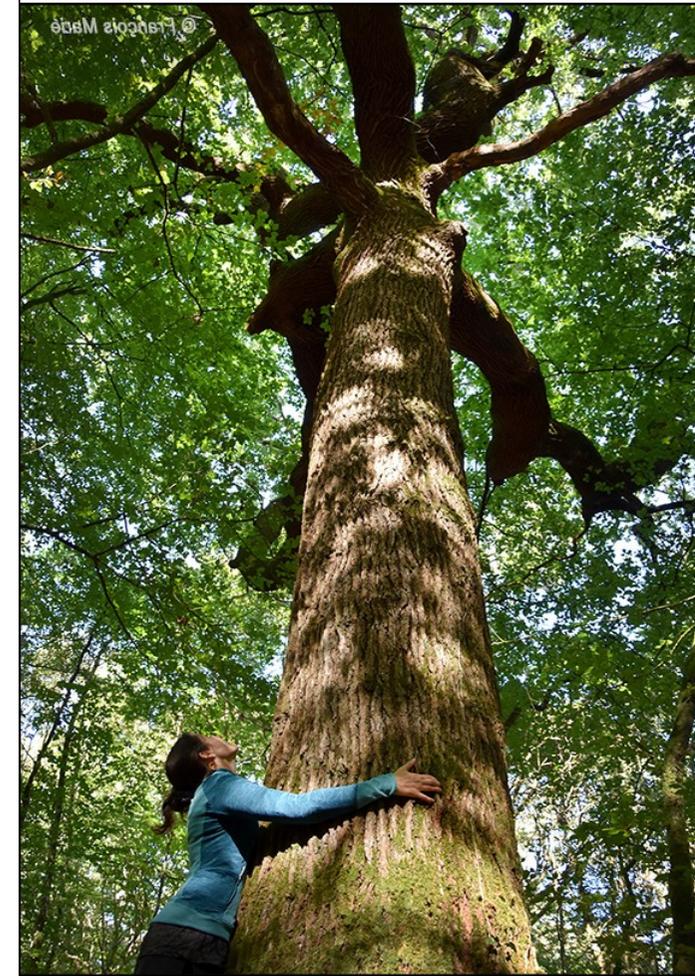
identiterre22@gmail.com

www.identiterre.fr



Mars-Juin 2025

Sorties
Sylvothérapie
Bains de forêt



Mars/Juin 2025

Durée : 3 heures

Tarif : 25 euros

Infos/réservations : 06 82 37 81 48
www.identiterre.fr



Crédit photos : Vincent Michel

Dimanche 2 mars *matin* (Loudéac)

Samedi 15 mars *aprem* (Cléguérec)

Dimanche 16 mars *matin* (St Gilles Vieux Marché)

Samedi 22 mars *aprèm* (Loudéac)

Dimanche 23 mars *matin* (Cléguérec)

Vendredi 4 avril *matin* (St Gilles Vieux Marché)

Samedi 12 avril *aprèm* (Loudéac)

Dimanche 13 avril *matin* (Cléguérec)

Samedi 10 mai *aprèm* (Cléguérec)

Samedi 17 mai *aprèm* (Loudéac)

Vendredi 23 mai *matin* (St Gilles Vieux Marché)

Vendredi 6 juin *matin* (Loudéac)

Lundi 16 juin *matin* (Cléguérec)

Lundi 30 juin *matin* (Loudéac)