

PROGRAMME DES ANIMATIONS-NATURE

JUILLET-SEPTEMBRE 2019



Balades naturalistes,  
Initiation à la (sur)vie en pleine nature  
Sylvothérapie (bains de forêt)

*Cet été, partez à la découverte de vos ressources profondes  
et insoupçonnées au contact des milieux naturels !*

Partenaires :

- Office de Tourisme de Loudéac Communauté Bretagne Centre
- Office de Tourisme de Pontivy Communauté
- Conseil Départemental 56 : Programme Côtes et Nature
- Cap Armor Guerlédan, Mairie de Guerlédan Mûr de Bretagne

Contact Identi'Terre : [identiterre22@gmail.com](mailto:identiterre22@gmail.com) / 06.82.37.81.48



**Dimanche 7 juillet** : 14h-17h. Gueltas (56). Balade-nature de découverte de la biodiversité de ces grands espaces de nature que sont la forêt et les étangs de Branguily à Gueltas (56).

Depuis le battement d'ailes de la libellule, au vol gracieux du papillon en passant par le ballet acrobatique et aérien des oiseaux forestiers, laissez-vous captiver, le temps d'une après-midi, par cette faune fascinante qui conjugue l'art du mouvement et de la discrétion...

Animation GRATUITE proposée par le Conseil Départemental 56 dans le cadre du Programme Côtes et Nature 56 et animée par Identi'Terre.

Inscriptions obligatoires au 06.82.37.81.48/ Places limitées.

**Lundi 15 juillet** : 14h30-17h30. La Chèze (22) Balade-nature le long du Lié : laissez-vous couler dans des espaces emplis de nature à l'interface entre l'eau et la terre, à la rencontre de la vie sauvage qui palpite à l'ombre des arbres des bords de rivière...

Rendez-vous à 14h30 devant l'église, prévoir de bonnes chaussures.

**Vendredi 19 juillet** : 14h-17h Mûr de Bretagne (Guerlédan 22). Biodiversité sur les chemins : sortie-nature pour toute la famille à la rencontre des trésors de nature qui nous environnent. En partenariat avec Cap Armor.

**Lundi 22 juillet** : 14h30-17h30. Laurenan (22). Sortie nature sur les chemins ! Aiguisons nos sens pour nous laisser surprendre par le vol d'un papillon, le frémissement d'une libellule ou la grâce d'une discrète plante des bords de

chemins..Une sortie pour s'immerger dans le sauvage !

Rendez-vous à 14h30 devant l'église, prévoir de bonnes chaussures.

**Lundi 29 juillet** : 14h30-17h30. Trévê (22). Sortie-nature en bord d'étang, à la découverte des espèces qui peuplent les abords des eaux calmes où néanmoins la vie foisonne !

Rendez-vous à 14h30 devant l'église, prévoir de bonnes chaussures.

**Lundi 5 août** : 14h30-17h30. Plessala (22). Découverte nature sur le chemin du Livoyer : une après-midi pour parcourir des sentiers recelant de multiples trésors, propices à la rencontre nature ! Une mosaïque d'habitats où se fondre pour mieux connaître la vie sauvage qui s'y développe !

Rendez-vous à 14h30 devant l'église, prévoir de bonnes chaussures.

**Lundi 12 août** : 14h30-17h30. Uzel (22). Balade nature sur les chemins buissonniers : dans la campagne uzelaïse, laissez-vous guider le temps d'une après-midi vers une découverte sensible et pédagogique de la faune et flore locales .

Rendez-vous à 14h30 devant l'église, prévoir de bonnes chaussures.

**Dimanche 18 août** : 14h-17h. Saint Aignan/Butte de Malvrain (56) Balade nature

Prenez la clé des chemins pour une découverte buissonnière de ce grand massif forestier où cohabitent une faune et une flore très diversifiées. Animation GRATUITE proposée par le Conseil Départemental 56 dans le cadre du Programme Côtes et Nature 56 et animée par Identi'Terre. Inscriptions obligatoires au 06.82.37.81.48/ Places limitées.

**Dimanche 29 septembre** : 14h-17h. saint Aignan/Bois du Pouldu (56)

Découverte guidée du bois du Pouldu

A la rencontre de paysages remarquables, des histoires et des légendes locales autour du patrimoine naturel ! Animation GRATUITE proposée par le Conseil Départemental 56 dans le cadre du Programme Côtes et Nature 56 et animée par Identi'Terre.

Inscriptions obligatoires au 06.82.37.81.48/ Places limitées.

## Sylvothérapie (Bains de Forêt)

**Vendredi 26 juillet** : 10h-12h. Gueltas (56). « **Initiation à la sylvothérapie** ». Immersion sensorielle au contact des arbres, marches respirées au cœur de la forêt, approches sensibles à la rencontre de votre arbre intérieur... Une matinée ressourçante, favorisant une détente certaine et l'apaisement des tensions. Laissez-vous toucher par les arbres en toute quiétude. Animation gratuite pour adultes et jeunes à partir de 16 ans. Les inscriptions se font en ligne en utilisant le lien suivant : <https://goo.gl/ie9ic3> ou par téléphone auprès de l'Office de tourisme (02 97 25 04 10), 15 places disponibles. Matériel à apporter : un drap simple de couleur clair, une tenue souple et longue aux poignets et aux chevilles. Rendez-vous au hangar de la forêt de Branguily.

**Vendredi 2 août** : 14h-15h30 Mûr de Bretagne (Guerlédan 22) : « **Initiation à la sylvothérapie** ». Immersion sensorielle au contact des arbres, marches respirées au cœur de la forêt, approches sensibles à la rencontre de votre arbre intérieur... Une matinée ressourçante, favorisant une détente certaine et l'apaisement des tensions. Laissez-vous toucher par les arbres en toute quiétude. Animation gratuite pour adultes et jeunes à partir de 16 ans. Inscriptions auprès de l'Office de Tourisme de Mûr de Bretagne.

**Dimanche 15 septembre** : 10h-12h Gueltas(56) : « **Bain de forêt** » Venez vous relaxer au cours d'une balade sensorielle au contact des arbres du massif de Branguily. Une matinée de détente et de bien-être pour nous reconnecter à la nature et à nous même, et s'initier aux bienfaits de la sylvothérapie ! Inscriptions obligatoires au 06.82.37.81.48. Places limitées. En partenariat avec le Conseil Départemental 56.



**Jeudi 11 juillet** : 14h-17h. Kergrist (56). Principes de base en survie « bushcraft/secouriste », expérimentations et immersion dans le sauvage. Que peut-on manger ? Quelles espèces animales peuplent le milieu ? Une après-midi pour apprendre à observer, à écouter : reconnaissance de chants d'oiseaux, d'empreintes, de traces et indices de présence. Une après-midi pour se fondre dans la nature, comprendre quels sont nos besoins de base en matière d'autonomie en milieu naturel...

Animation gratuite pour les adolescents de 11 à 16 ans. Les inscriptions se font en ligne en utilisant le lien suivant : <https://goo.gl/ie9ic3> ou par téléphone auprès de l'Office de tourisme (02 97 25 04 10), 15 places disponibles. Lieu de rendez-vous précisé ultérieurement.