

# PROGRAMME DES ANIMATIONS-NATURE

JUILLET-SEPTEMBRE 2021



## Balades naturalistes et 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
- Cap Armor Guerlédan, Mairie de Guerlédan Mûr de Bretagne

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



## Samedi 26 juin (9h-12h30). Cléguérec (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 pour adultes et jeunes à partir de 16 ans.

Les inscriptions se font au 06.82.37.81.48.

12 places disponibles.

Tarif : 25 euros

Matériel à apporter : un drap simple de couleur clair, une tenue souple et longue aux poignets et aux chevilles.

Lieu de Rendez-vous donné lors de l'inscription.

## Lundi 5 juillet : (14h30-17h30) Coëtlogon 22 :

### « Initiation à la sylvothérapie » **GRATUIT.**

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 au 06 .82.37.81.48.

Sortie proposée par l'Office de Tourisme de Loudéac Communauté.

## Vendredi 9 juillet : (14h-17h) Mûr de Bretagne (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 payante pour adultes et jeunes à partir de 16 ans.

Inscriptions auprès de l'Office de Tourisme de Mûr de Bretagne :

02 96 28 51 41.

Sortie proposée par Cap Armor, Mairie de Guerlédan.

## Lundi 12 juillet : (14h30-17h30) Caurel (22) **GRATUIT**

« "Circuit découverte de 5 km autour du patrimoine naturel et historique du Bois de Caurel : faune/flore, passé ardoisier, charbonnières, panorama depuis les crêtes schisteuses (boucle de la chauve-souris au départ des Granges).

Animation GRATUITE pour tous.

Balade réservée aux personnes ayant une bonne condition physique (dénivelé). Prévoir de bonnes chaussures.

Inscriptions au 06 .82.37.81.48.

Sortie proposée par l'Office de Tourisme de Loudéac Communauté.

## Vendredi 16 juillet (14h à 17h ) Silfiac (56) **GRATUIT**

« Survie et biodiversité, vers l'autonomie en pleine nature ! ». Principes de base, expérimentations et immersion dans le sauvage. Que peut-on manger ? Quelles espèces animales peuplent le milieu ? Un après-midi pour apprendre à observer et à écouter : reconnaissance de chants d'oiseaux, d'empreintes, de traces et indices de présence.

Animation gratuite, réservée aux adultes et adolescents à partir de 12 ans (toujours accompagnés d'un adulte) sur inscription en suivant le lien Google Drive (<https://urlz.fr/fvjn>) ou en appelant l'Office de tourisme au 02.97.25.04.10,

Limitée à 10 places.

Lieu de rendez-vous précisé ultérieurement.

Séance proposée par Pontivy Communauté

## Lundi 26 juillet (14h30-17h30) Plouguenast (22) **GRATUIT**

"Balade à la rencontre des sauvages de nos chemins" (usages médicaux, comestibles, vétérinaires etc..et ethnobotanique : le lien entre l'Homme et la plante sauvage)

Animation GRATUITE pour tous.

Prévoir de bonnes chaussures.

Inscriptions au 06 .82.37.81.48.

Sortie proposée par l'Office de Tourisme de Loudéac Communauté.

## Vendredi 30 juillet (14h-17h30) Mûr de Bretagne (22)

« Balade nature à la découverte de la biodiversité de nos bourgs et nos villages »

Animation payante, pour tous publics.

Inscriptions auprès de l'Office de Tourisme de Mûr de Bretagne :

02 96 28 51 41.

Sortie proposée par Cap Armor, Mairie de Guerlédan.

## Lundi 2 août (14h30-17h30) Langourla (Le Mené) 22 **GRATUIT**

"Découverte de la petite faune des rivières : prélèvement et observation des invertébrés aquatiques : leur adaptation au milieu, la notion de bioindication de qualité de l'eau "Chaos de Quemelin.

Animation GRATUITE pour tous.

Prévoir de bonnes chaussures.

Inscriptions au 06 .82.37.81.48.

Sortie proposée par l'Office de Tourisme de Loudéac Communauté.

## Vendredi 6 août (14h-17h) Saint Aignan (56) **GRATUIT**

« Atelier Haïkus-nature à destination des femmes ».

Un après-midi d'immersion au contact des éléments naturels. Par le biais de la poésie éphémère, vous pourrez laisser s'exprimer votre ressenti, raconter votre lien au vivant, ouvrir la porte de vos souvenirs que suscitera cette plongée dans le sauvage... Une reconnexion à votre nature profonde.

Animation gratuite réservée aux femmes de plus de 15 ans (les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte) sur inscription en suivant le lien Google Drive (<https://cutt.ly/mt9Cli6>) ou en appelant l'Office de tourisme au 02.97.25.04.10,

Limitée à 12 places.

Matériel à apporter : une tenue confortable et un drap clair.

Lieu de rendez-vous précisé ultérieurement.

Séance proposée par Pontivy Communauté

Au plaisir de vous accompagner !!

