

**Samedi 11 mars LOUDEAC 14H-17H**

**Dimanche 12 mars CLEGUEREC 9h30-12h30**

**Samedi 8 avril ST GILLES VIEUX MARCHE 14H-17H**

**Dimanche 9 avril CLEGUEREC 9h30-12h30**

**Samedi 15 avril LOUDEAC 14H30-17H30**

**Dimanche 14 mai ST GILLES VIEUX MARCHE 9h30-12h30**

**Samedi 27 mai LOUDEAC 14H00-17H00**

**Vendredi 30 juin CLEGUEREC 9h30-12h30**

**Mars-Juin 2023**

**Durée : 3 heures**

**Tarif : 25 euros**

**Réservations**

**06 82 37 81 48**

**identiterre22@gmail.com**



# Bains de Forêt

## Sylvothérapie

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



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)

Immersion sensorielles guidées!



**Edwige RENAUD**  
Animatrice-nature  
Guide en sylvothérapie,  
formée auprès de JM Defossez.  
06.82.37.81.48  
identiterre22@gmail.com  
www.identiterre.fr



**Mars à Juin**  
**2023**