

Nous vous proposons un nouveau temps de rencontre et d'échanges **en pleine nature pour ressentir les bienfaits qu'elle peut nous apporter**, lors de l'atelier:

« BAIN DE FORET et APAISEMENT »

animé par Sandrine Periquet

Lundi 12 mai 2025 de 9h à midi

➤ à **La SOURCE** 1600 Chemin de Serre Girard, au TEIL



Atelier « Bain de Forêt et Apaisement »

- Comprendre notre système nerveux
- Marche méditative
- Bain de forêt



Possibilité d'apporter votre repas et de « déjeuner sur l'herbe »

Pour toutes questions ou si vous êtes intéressés, merci de contacter Sandrine ANJOLRAS, Coordinatrice PR3A, au **06 86 24 78 19** ou par mail

pr3a.ardeche@adapei07.fr

et de confirmer votre inscription par mail ou texto avant le 28 avril 2025

