



# L'entr'acte forestier

## Vous connaissez ?

Un sas de décompression et de changement d'état d'esprit !

Un moment privilégié au coeur de la forêt. Là où il n'y a plus ni stress, ni soucis, ni préoccupations, juste Soi et la Nature...

L'endroit idéal pour se détendre, s'alléger, se recentrer, se ressourcer, faire le plein d'énergie et de vitalité. Comme fil rouge ; les éléments air - feu eau - terre - éther et les mille et une odeurs, couleurs, sons, formes, qu'aime prendre la forêt pour nous émerveiller !

Comme chaque saison a une influence particulière sur nos organes et nos états d'esprit, les exercices (simples et faciles pour tout le monde) sont adaptés et changent au fil des saisons, afin de profiter au mieux de ce que chacune offre, ainsi optimiser sa vitalité et maintenir un bon état d'esprit tout au long de l'année.

Une occasion de s'immerger dans la Nature et SA Nature, pour mieux la ressentir, se ressenser, développer ses perceptions, tout en rechargeant ses batteries !

(Développer ses perceptions c'est apprendre à utiliser son "GPS interne", pour suivre sans se perdre le chemin du bien-être et de la prospérité !)

**Durée ?** - environ 1h00

**Où ?** - départ du Crêt-du-Loche N° 2 (ensuite env 7 min. à pieds)

**Quand ?** - Un mercredi sur deux de 17 à 18h00. (Ce qui fait chaque mercredi des semaines pair)

**Comment ?** - tenue décontractée et adaptée en fonction du temps !

**Pour Qui ?** - Pour tous, sans distinction de race, de classe, ou d'âge !

**Combien ?** - Frs 5.—

Les personnes intéressées sont priées de prendre contact soit par mail : [mbaillods@bluewin.ch](mailto:mbaillods@bluewin.ch) - ou tél. 079/502.44.74



PS. Si vous êtes intéressés mais que le jour ou l'heure ne vous convient pas faites-le moi savoir.