



INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Palais des Congrès de Montélimar
(Rendez-vous Parking sud)

Début le vendredi 28 mai 2027

DURÉE : 02:00

MATERIEL :

Ordinateur
Vidéo-projecteur

CODE ACTIVITÉ : 207

Prix : **15.00 €**

DESCRIPTION

Quels sont les origines de la pratique, comment a-t-elle évolué et s'est-elle répandue ?

Quels sont les bienfaits reconnus par les milieux scientifiques et médicaux ?

Comment se déroule une séance ?

Nous vivrons une promenade guidée dans la nature, pour une initiation concrète à cette pratique de santé.

PRÉ REQUIS

Bien que ce ne soit pas une activité sportive, il est nécessaire de pouvoir accéder, en marchant, au milieu forestier

Fournitures nécessaires aux participants, un petit sac contenant :

- une petite bouteille d'eau
- un carnet et de quoi écrire
- une tenue souple, type jogging, adaptée à la météo du jour
- une paire de baskets

OBJECTIFS

Comprendre les bienfaits de la pratique du bain de forêt

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	28-05-2027	10:00	02:00	Palais des Congrès de Montélimar (Rendez-vous Parking sud), Avenue du 14 juillet 1789 - 26200 MONTEILIMAR