

LA NATURE AUTREMENT suivez les guides

"Au plus près de
votre nature"

Un moment pour respirer,
apaiser le mental,
s'offrir une vraie pause en
apprenant des techniques simples
de respiration, de récupération.

Prendre un temps
pour soi et savourer le présent,
"en pleine conscience",
se mettre en mouvement
en se reconnectant à la nature,
dans un environnement unique en
Presqu'île de Lézardrieux,
sur une île accessible
à marée basse,

Se mettre à l'écoute
de nos sens,
(re) découvrir le bord de mer
autrement,
comme une invitation
à se reconnecter
à sa propre nature.

Oser
l'approche sensorielle,
tantôt les pieds nus,
tantôt le nez au vent..
le littoral qui se vit,
se goûte, se sent...

2h de balade
avec 2 professionnelles diplômées

Claire MAERTEN
Guide Naturaliste



RDV à la grève de Bonne Nouvelle à Lanmodez,
les 9 juillet à 16h et 24 août à 17h

Réservation 48h avant date souhaitée :
06 50 63 10 13 ou 06 81 11 83 82

Tarif unique 15€

(enfants à partir de 12 ans accompagnés et adultes)