



## Qu'est-ce que c'est ?

Ce sera avant tout l'occasion de partager ensemble des activités sur un même thème : la nature. Vu que ce thème est assez vaste, cela nous donne un choix d'activités très large.

En effet, nous pourrions organiser des jeux dans les bois (stratège, bïngo-nature, géocache...), nous pourrions faire des séances pour apprendre à se servir d'une boussole, à lire une carte lors d'une randonnée, à savoir ce qu'il faut avoir dans son sac à dos pour partir en randonnée et enfin, partir réellement en randonnée (à savoir qu'il n'est pas impossible que deux chiens viennent se perdre avec nous :D) .

## Au niveau de la pratique ?

Le club se déroulera une fois toutes les deux semaines jusqu'au mois de novembre (+- 6 activités) . Si vous décidez de vous inscrire au club, vous devrez y rester jusqu'au bout. Toutes les activités du club se feront avec le même groupe.

## Bénéfices ?

Être au contact de la nature favorise notre bien-être psychologique et physique. En effet, on peut observer une réduction du stress et de la dépression, favorisée par l'environnement naturel et, à l'inverse, une amélioration de l'estime de soi, du sentiment de bonheur ou encore de la créativité.

La nature soigne nos maux et améliore nos capacités et nos fonctions cognitives, en réduisant la fatigue et en restaurant notre capacité d'attention, si sollicitée par la vie quotidienne.

Au niveau de notre bien-être physique, on peut observer une réduction de la douleur, de la pression artérielle, de l'obésité ou encore accélération de la guérison et prévention de certaines maladies.

