



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 .

