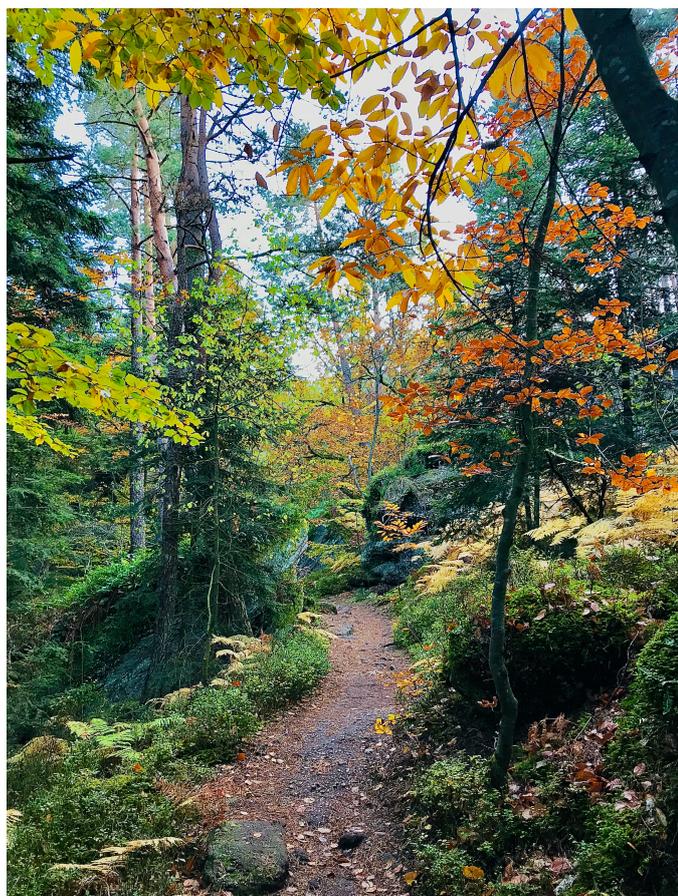


## (Re)CONNEXION NATURE

« Se connecter à la nature, c'est rester en lien avec sa nature profonde »

Un parcours sensitif, apprenant et conté vous transportant dans les secrets de la forêt et les bienfaits de la nature sur notre santé physique, psychique et cognitive. Basé sur plus de 2000 recherches scientifiques et créé par l'Université dans la Nature au Canada.



### LES BIENFAITS

- DIMINUE LE STRESS
- STIMULE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
- RENFORCE LA PHYSIOLOGIE ET LA VITALITÉ
- AMÉLIORE LA CONCENTRATION ET LA CRÉATIVITÉ
- DÉVELOPPE LE LIEN SOCIAL
- FACILITE LA PRISE DE DÉCISION

### AVEC QUOI REPARTEZ-VOUS ?

- DES OUTILS POUR SE CONNECTER À LA NATURE AU QUOTIDIEN
- AUTONOMIE POUR STIMULER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE ET SA VITALITÉ
- UNE CONNEXION À SOI ET AU MONDE QUI NOUS ENTOURE
- UN AUTRE REGARD SUR LA NATURE

### PROGRAMMES

**SE CONNECTER** : parcours 2h - S'émerveiller - Découvrir les bienfaits de la nature.

**SE CENTRER** : parcours 1/2 journée - Découvrir les messages de la nature et se connecter à soi.

**L'ARBRE SACRE** : 1 journée - Découvrir son arbre sacré et se connecter à ses valeurs et raison.



SANDRINE ANKAOUA

tel: +33 6 28 23 20 05

<http://www.sandrineankaoua.com>

[zen@sandrineankaoua.com](mailto:zen@sandrineankaoua.com)

[Linkedin](#) [Facebook](#) [Instagram](#)