L'intervenant,
diplômé d'état

Dominique ANDRÉ
Éducateur sportif diplômé d'état
« Activités d'itinérances sportives et culturelles »
C.R.E.P.S de Dinard, Bretagne

Pour
qui ?

Particuliers, groupes.
Structures du social et médico-social.
Comités d'Entreprises, associations, institutions.

Où ?
Le Nord-Finistère

Jouer,
avec ses sens

L'association «**Sentier vous bien**» a pour objectif, à travers des actions alliant pratiques corporelles en milieu «naturel» et sensibilisation au patrimoine écologique, d'inviter des personnes à réinventer le rapport avec leur corps (physique, social) et leurs environnements afin de leur permettre d'évoluer vers un épanouissement personnel et social.

Contactez
«Sentier vous bien»

Association «**Sentier vous bien**»
55 route de l'Argoat - 29460 Logonna Daoulas
Tél. 06 28 32 06 52 - contact@sentier-vous-bien.fr

Conception : Agence Atomes Crochus - www.atomescrochus.fr / Crédits Photos : Pachoutine / 02-2017

Sentier vous bien

Association loi 1901 agréée par le ministère chargé des Sports

Sentier
vous bien

Des **immersions en pleine nature** (parcours de 0 à 4 km) qui allient la découverte du **patrimoine** naturel et culturel local à des techniques simples pour son **bien être.**

Une agréable rupture, **comme en voyage**, loin de son quotidien, pour ralentir, se poser, et s'autoriser à être soi même.

Une autre manière de découvrir la faune, la flore, l'histoire locale, le bâti, les contes et légendes à partir de :

Temps d'animation sensorielles
Il s'agit de solliciter et de jouer avec ses sens pour mieux voir, toucher, sentir, goûter, écouter, en vue de se recentrer, de développer sa disponibilité intellectuelle, émotionnelle et physique.

L'atelier « Détente En Mouvement »
Une invitation à la (re)découverte de l'intelligence de son corps, à partir de mouvements relaxant inspirés de diverses pratiques corporelles (gym sensorielle, gym douce, auto-massages).

Un temps « auberge espagnole »
Un temps pique-nique pour partager avec les autres ce que chacun a apporté.

Avancer
c'est rétablir son équilibre

« Aujourd'hui je fais les choses en étant moins stressé et pressé, les autres disent que je suis plus souriant. Ça joue sur ma famille »

N.L, 34 ans
Lesneven

« Une sortie c'est la surprise d'un nouveau lieu à découvrir, de nouvelles façons de se détendre en s'amusant. »

L.D, 44 ans
Landerneau

« Ça fait bien pour tout, le physique, le mental, pour tout ! »

Y.B, 55 ans
Loperhet

« Moi ce que j'ai réalisé c'est qu'il y a des exercices qui donnent un bagage pour toute la vie... »

J.P, 76 ans
Brest

Explorer
(re)découvrir

Moi et mon corps :
Gérer mon stress, ma concentration.
Mieux identifier mes tensions corporelles et/ou psychologiques.

Moi et les autres :
Développer mon sens du collectif.

Moi et mon environnement :
Affiner ma perception de l'environnement naturel et culturel.
M'initier au patrimoine local.