



BIODIVERSITÉ

Pour qui ?

- Prendre du temps pour soi
- Reconnexion
- Rencontre
- Les amateurs de grands airs
- Les flâneurs
- Découvrir la faune et la flore
- S'oxygéner
- Naturopile
- Une activité en famille



Offrez-vous une pause détente dans la nature



DESTINATION NATURE

DÉCOUVERTE GOURMANDE

Pourquoi ?

Marcher à allure modérée améliore l'endurance. La marche permet aussi d'évacuer le stress et de mieux dormir.

Découvrir autrement la région en sillonnant ses sentiers, à la découverte de la faune et de la flore, de son patrimoine. C'est un rapprochement à la nature. Tout en étant adapté à toute la famille.

Le savez-vous ?

La randonnée stimule la production de certaines hormones qui agissent sur l'humeur, le stress, l'anxiété. Elle favorise la créativité

Informations pratiques ...

Groupe maxi 8 personnes
Les Mardis et jeudis (sur réservations)
10€/personnes
Forfait famille (2adultes/2enfants) : 35€ +5€/pers sup.
Planning sur demande et sur les réseaux sociaux

CONTACT ET INSCRIPTION :



CÉCILE MICHENAUD



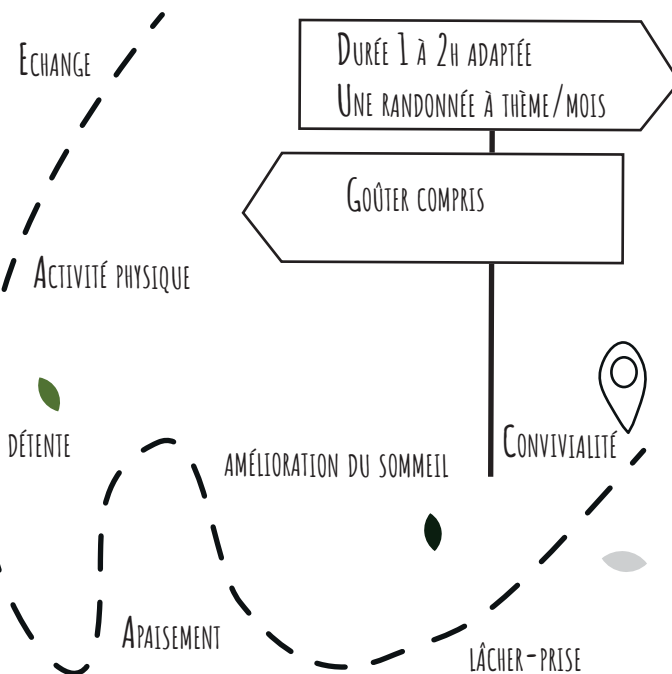
06.27.71.14.37



BENA.BALADE@GMAIL.COM



RETROUVEZ MON ACTUALITÉ ET LE PLANNING DES RANDONNÉES
@BENA-BALADE



©C.Mitrondelles-Ne pas jeter sur la voie publique

Secteur Mauges et Vignobles