LA NATURE POUR LE BIEN-ÊTRE

Prendre le temps d'observer...

Tentez d'identifier ces espèces d'arbres autour de vous

Érable à sucre

© Véronique Boudrias

© Corridor appalachien

Pin rouge

© Véronique Boudrias

© Véronique Boudrias

Bouleau jaune

© Corridor appalachien

© Corridor appalachien

En collaboration avec :

Conseil régional de l'environnement de l'Estrie

Les Sentiers de l'Estrie Inc.

Mise en contexte

Les problèmes de santé mentale nous touchent tous, que ce soit de près ou de loin. Il est donc pertinent de trouver des alternatives pour prendre soin de celle-ci. Plusieurs études démontrent que la nature a un impact positif sur notre santé psychologique. En effet, grâce à sa beauté, à sa tranquillité et à son accessibilité, la nature est le milieu choix pour s'évader.

Quelques bienfaits

Bien-être

Détente

Estime de soi

Concentration

Activités

Écoute de musique en nature

Marche pleine conscience

Observation de la nature

Randonnée pédestre

À voir sur la page Facebook de l'événement

Milieux naturels autour de Sherbrooke

Les Sentiers de l'Estrie
Parc du Mont-Bellevue
Sépaq - Parc national du Mont-Orford
Sentier de la santé (FMSS)
Parc Lucien-Blanchard
Parc Jacques-Cartier
Parc du bois Beckett