



JOURNEE MODE DE VIE, SANTE, NATURE

C'est en pleine forêt, loin des tumultes de la ville et de notre quotidien, que nous vous proposons de participer à une journée de partage, de formation et de découverte sur le thème « Devenir acteur de sa santé ».

La journée Mode de vie, Santé, Nature est l'occasion de prendre le temps de faire le point sur votre mode de vie, afin de comprendre l'ensemble des éléments agissant sur votre santé pour activer un changement durable.

L'atelier est animé par le docteur Jean-Marc Chavigny, dermatologue, spécialiste des maladies chroniques et sylvothérapeute, et Fanny Cotonea, psychologue et sylvothérapeute.

L'après-midi vous emmènera dans la forêt, pour une expérience d'immersion au cœur du vivant.

Déroulé de la journée

- 8h45 : Accueil au domaine de la Roche du Theil
- 9h-12h15 : Atelier « Devenir acteur de sa santé »
- 12h-13h15 : Déjeuner ensemble sur place (repas prévu)
- 14h-17h : Immersion en forêt pour vivre un moment de sylvothérapie, animé par Fanny Cotonea et Jean-Marc Chavigny.

Nous rejoindre

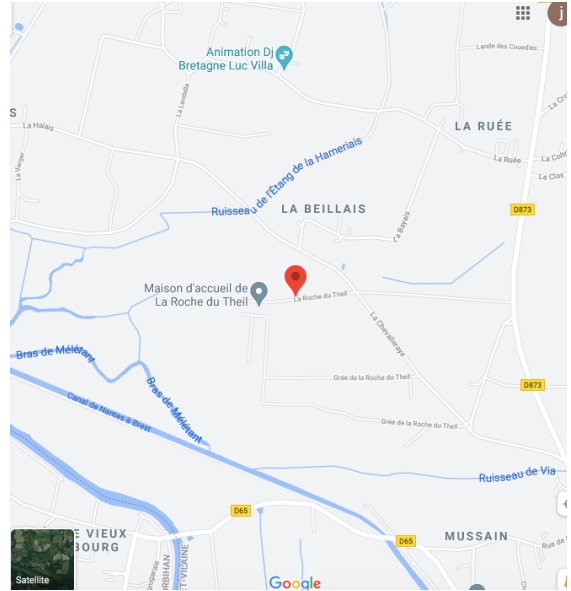
Point de rendez-vous : Centre d'accueil de La Roche du Theil 35600 Redon

<https://www.google.fr/maps/dir//Centre+Spirituel+de+la+Roche+du+Theil,+La+Roche+du+Theil,+35600+Bains-sur-Oust/@47.6842316,-2.1026833,17z/data=!4m8!4m7!1m0!1m5!1s0x480f9eb56a920a29:0x3cafe11033b5814!2m2!1d-2.1004946!2d47.6842316?entry=ttu>

Itinéraire

Après Redon suivre la Gacilly puis le fléchage la Roche du Theil sur la gauche après le Moulin de Via.

<https://www.google.com/maps/place/La+Roche+du+Theil,+35600+Bains-sur-Oust/@47.6843627,-2.1677162,12z/data=!4m5!3m4!1s0x480f9eb56c7837d3:0xb9a048d150f3d577!8m2!3d47.6843627!4d-2.0976784>



Un **hébergement** est possible sur place, avec une arrivée avant 18h00 le vendredi soir. Le tarif pour la nuit au domaine de la Roche Du Theil avec le petit-déjeuner est d'environ 60 € : <https://www.larochedutheil.com>

CANOPER
www.canoper.fr
canoper44@gmail.com