



Bretagne Centre

Nature & Bien-être

Eveiller ses sens, faire corps avec son environnement tels une forêt, un cours d'eau, un site emblématique, un animal... quand la nature permet un retour aux sources, une reconnexion expérientielle et l'émergence positive du bien-être... Balades naturalistes, reconnaissances des plantes sauvages comestibles ou non, sorties ornithologiques, observations de la biodiversité, sylvothérapie, ateliers de survie, relaxation, éthologie, ..., éveillez vos sens en symbiose avec dame nature !



© Bretagne Centre Tourisme

Les Equi Libres - Allineuc



Les Equi libres sont spécialisés dans la médiation animale. Leurs animaux, respectueux, sociables, doux, gentils, chacun avec son propre caractère, communiquent un air de détente, de relaxation, d'apaisement... Par ailleurs, les Equi Libres en collaboration avec Valérie LORGERE-WEY, coach et sophrologue depuis plusieurs décennies, accompagnent les particuliers et les entreprises dans le coaching, le développement personnel, la relaxation, ... grâce à des exercices de visualisation, de relaxation, d'hypnose en pleine nature sur les rives du lac de Bosméléac et de la Rigole d'Hilvern, lieux propices à la détente et au ressourcement.

07 66 44 91 05 - [Les Equi Libres \(http://www.les-equi-libres.com\)](http://www.les-equi-libres.com)



<https://www.arduen.com/>

© Emmanuel Berthier

Ar Duen – Saint-Launeuc



AR DUEN, dans le domaine forestier de la Hardouinais, propose différentes prestations où la connexion avec la nature est forte :

- **soins bien-être à base d'essences forestières,**
- **exercices de relaxation et de méditation pour éveiller les sens et faire corps avec la forêt,**
- **séances de sylvothérapie,**
- **observation de la biodiversité du grand étang de la Hardouinais,**
- **séance de yoga en pleine nature,**
- **...**

02 96 56 14 59 - [Ar Duen \(http://www.arden.com\)](http://www.arden.com)



<https://www.identiterre.fr/>

© Emmanuel Berthier

Identi'Terre – Guerlédan



Identi'Terre est une structure d'éducation à l'environnement qui propose des sorties, activités et ateliers pratiques en lien avec la nature. Edwige Renaud, guide-nature et guide en sylvothérapie est l'alliée incontournable pour prendre la clé des chemins buissonniers, à la découverte de dame nature.

A travers des approches sensibles, ludiques et pédagogiques, Identi'Terre propose :

- > **des balades nature et botaniques,**
- > **des ateliers naturalistes,**
- > **de la sylvothérapie,**
- > **des ateliers nature pour les scolaires,**
- > **...**

06 82 37 81 48 - **Identi'Terre** (<http://www.identiterre.fr>)

**LOUDÉAC COMMUNAUTÉ
BRETAGNE CENTRE**

**4/6 bd de la gare - 22600 LOUDÉAC
Tél. 02 96 66 09 09**

**Ouvert du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et 13 h
30 à 17 h 30
Le vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30**



Bretagne Centre

**BRETAGNE CENTRE
TOURISME**

**1 place de l'église - Mûr-de-Bretagne -
22530 GUERLEDAN
Tél. 02 96 28 51 41**