

ÉTÉ

juin - juillet - août



- Déguster un pique-nique dans sa cour
- Faire un feu de camp dehors pour observer les perséides
- Aller cueillir des fraises en bonne compagnie
- Pratiquer le kayak de mer sur le fjord du Saguenay
- S'initier à la planche à pagaie
 - Endroit à essayer : Parc de la Rivière aux Sables, Jonquière
- Aller à la pêche en famille
- Admirer les fleurs et cueillir un bouquet
- Jouer au pickleball ou au tennis sur les terrains de la ville

- Aller faire du camping sauvage
 - Endroit à essayer : Zec Martin-Valin, Saint-Fulgence
- Pratiquer le Shinrin-Yoku, ou bain de forêt

Des Forêts au Front: Réinventer les Soins

L'Intervention par la Nature et l'Aventure (INA) est une approche qui utilise la nature et l'aventure pour répondre à des besoins éducatifs ou psychosociaux d'une personne ou d'un groupe.

Vous-voulez en savoir davantage?
Visitez notre site web!

