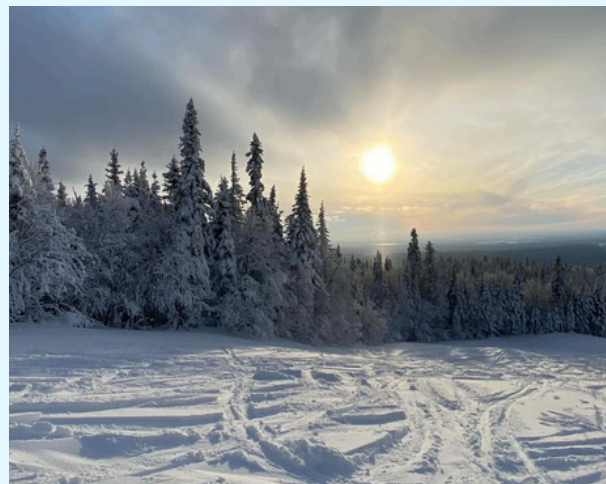


# HIVER

décembre - janvier - février



- Marche sur sentier damé parmi les arbres gelés
  - Endroit à essayer : Parc de la rivière du Moulin, Chicoutimi
- Nourrir et observer les oiseaux sauvages
- Faire un bonhomme de neige
- Pratiquer la raquette dans la neige poudreuse
  - Endroit à essayer : La vallée des Fantômes aux Monts Valins, Saguenay
- Aller faire de la glissade sur luge ou sur tube
- Faire un feu de camp à l'extérieur

- Faire du patin à glace (et peut-être même une partie de hockey?)
- S'initier au ski de fond ou au ski alpin

## 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!

