



21 mars

Journée internationale des forêts

## **Forêt et Bien-être : Une immersion santé en pleine nature**

Office national des forêts  
à Maisons-Alfort Cedex (94704)

Sociale

### **Type d'activités**

Sorties et animations (Randonnée, balade, Guidées, commentées, Bains de forêt, sylvolthérapie)

### **Description du projet**

Participez à une sortie unique lors de la Journée Internationale des Forêts pour découvrir les bienfaits de la forêt sur la santé humaine. Accompagné par un expert, explorez comment la nature peut améliorer notre bien-être, réduire le stress et renforcer notre santé mentale. Une belle occasion de respirer l'air pur de la forêt tout en apprenant à quel point cet environnement joue un rôle crucial pour notre équilibre et notre vitalité.

Animation en partenariat avec la Parc national des forêts.

# Infos pratiques



## Lieu de rendez-vous

Côté 52 – surement Les essarts FD Arc-Chateauvilain  
52120 Châteauvillain



## Horaires

14h-17h



## Téléphone

06 16 82 62 64



## Email

veronique.micard@onf.fr



## Site web

[www.onf.fr/vivre-la-foret/raconte-moi-la-foret/nos-evenements/+/2046::journee-internationale-des-forets](http://www.onf.fr/vivre-la-foret/raconte-moi-la-foret/nos-evenements/+/2046::journee-internationale-des-forets)

**Réservation obligatoire**  
OUI

**Tarif**  
GRATUIT