



**Sorties  
Ecothérapie les  
19 août 2016  
26 août 2016  
Sablé sur Sarthe**

### Programme

- L'écothérapie
- Sortie nature
- Exercices spécifiques
- Relaxation, méditation

Améliorer sa confiance en soi,  
son humeur, combattre la  
dépression, le stress, l'anxiété

L'écothérapie, un outil qui  
permet de recréer des liens  
entre l'homme et la nature ...

Le concept d'écothérapie  
avec la nature au service du  
bien-être ...

**Osez le changement ...**

Pierre Walenczak Thérapeute - Coach vous propose une sortie écothérapie, pour vous aider à renouer des liens avec le monde naturel.... et trouver un équilibre ....

Renseignements et inscription au 06 20 48 35 31 - [pierrewalenczak@gmail.com](mailto:pierrewalenczak@gmail.com)  
Site internet [www.walenczak.com](http://www.walenczak.com)

Sortie de 14h à 17h : 25 € par personne - groupe de 6 personnes (maximum)