



Profitez d'animations gratuites  
& des bienfaits  
que vous offre la nature

Parc de La Roseraie - Dompierre-sur-Besbre



L'occasion idéale  
d'expérimenter de  
nouvelles activités,  
de se ressourcer,  
se reconnecter à soi  
et à l'environnement



En savoir plus sur les animations & le projet PePs  
[www.peps.interco-abl.info](http://www.peps.interco-abl.info)





### GYM OXYGÈNE

Développez votre tonicité, mobilité et souplesse en harmonie avec votre respiration.

18h - 19h30 | 01 juillet - 19 août - 02 septembre

### YOGA EN PLEINE NATURE

Offrez-vous une pause détente pour éveiller vos sens et vous réapproprier votre corps.

10h - 11h30 | 10 août - 14 septembre



### MARCHE AFGHANE

Profitez de cet instant bien-être qui allie la marche à la méditation.

10h - 11h | 28 juillet - 25 août - 22 septembre

### MÉDITATION EN PLEIN AIR

Apprenez à écouter, sentir, ressentir pour vous reconnecter à vous-même.

10h - 11h | 13 juillet



### BAIN DE NATURE

Vivez une expérience originale et découvrez la nature comme vous ne l'avez jamais vue.

9h30 - 11h30 | 9 Juillet - 10 septembre

### MARCHE MÉMOIRE

Expérimentez cette discipline en plein air qui combine vos capacités mémorielles et votre forme physique.

10h - 12h | 2 août



### SLACKLINE ET ACCROBRANCHE

Venez en famille explorer ce jeu d'équilibre qui consiste à marcher et sauter sur une sangle tendue entre deux points d'ancrage.

À partir de 14h | 30 juillet

Envie de découvrir nos activités bien-être

Contactez l'Office de tourisme

 04 70 47 45 86

[www.tourisme.interco-abl.info](http://www.tourisme.interco-abl.info)