

## BAINS DE FORÊT

|          |                                                    |                         |
|----------|----------------------------------------------------|-------------------------|
| Dates    | samedi 3 août 2024                                 | jeudi 12 septembre 2024 |
| Horaires | de 9h30 à 11h30                                    | de 14h à 16h00          |
| Lieu     | Chalet à Gobet<br>Devant l'ancien hôtel-restaurant |                         |

Des bains de forêt pour se sentir vivant au contact de la nature. Lors de cette marche, nos sens seront mis à l'honneur. Nous prendrons le temps de sentir les odeurs du sous-bois, d'écouter bruissier la forêt, de jouer des effets d'ombre et de lumière, de nous laisser surprendre par les sensations des mousses, des écorces, et même pourquoi pas de goûter à quelque délice sauvage que la nature aura mis sur notre route. Au milieu des arbres nous nous laisserons bercer par leur vertu apaisantes le temps d'une sortie.

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| Prix membre :                     | CH 10.- |
| Prix d'associations partenaires : | CH 20.- |
| Prix public :                     | CH 45.- |

### Renseignements et inscriptions :

ASFm - Association Suisse des Fibromyalgiques  
Valérie Notz

Rue du Village 13, 1424 Champagne/VD

Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30

[valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch) - [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)



**Votre don en  
bonnes mains.**

