

Journée nature

“ LA NATURE NOUS
FAIT DU BIEN ”

Dimanche 31 mai

📍 Parc de la Sablière

LA VILLE
SIMPLEMENT
NATURE

www.challans.fr



challans



TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE DE 10 H À 17 H AU PARC DE LA SABLIERE

➤ **Éveiller vos sens : jeu de piste**

À l'aide d'un plan et d'indices répartis dans les différentes zones du parc, l'Espace Jeunes vous invite à mettre en éveil vos 5 sens pour découvrir un mot mystère. Vous repartirez avec un souvenir de cette journée.

10 h à 17 h

Gratuit / Tout public

➤ **Sophrologie**

Ateliers de sophrologie d'une durée de 30 minutes. Les participants doivent prévoir un tapis de sol ou un plaid.

10 h à 10 h 30

10 h 45 à 11 h 15

11 h 30 à 12 h

12 h 15 à 12 h 45

14 h à 14 h 30

14 h 45 à 15 h 15

15 h 30 à 16 h

16 h 15 à 16 h 45

*Inscription au 02 51 49 79 66
(places limitées)*

➤ **Jeux de société**

L'Espace jeux de l'Espace Part'âges propose de jouer en plein air autour de la thématique « nature »

10 h à 12 h 14 h à 17 h

Gratuit / Tout public

➤ **Balades à dos d'âne**

Par les Ânes Alpha Bêtes, pour les 3 à 12 ans. 30 minutes

10 h à 13 h 15 h à 17 h

*Inscription au 02 51 49 79 66
(places limitées)*

➤ **Ateliers créatifs**

Antonine et Louise proposent des ateliers en libre accès : jeu de recherche et trouve sur les animaux de la forêt et sur les oiseaux, atelier de tissage végétal, parcours de motricité, espace sensoriel, etc.

10 h à 12 h 30

13 h 30 à 16 h



LA NATURE NOUS FAIT DU BIEN

➤ **Réflexologie et auto-massage**

À fleur de vie propose deux ateliers :

- Réflexologie pour 4 personnes en binôme (30 min)
- Auto-massage du crâne pour 4 personnes en binôme (30 min)

10 h 30 : auto-massage

11 h 30 : réflexologie

15 h : auto-massage

16 h : réflexologie

Inscription au 02 51 49 79 66
(places limitées)

➤ **Balade contée**

Balade contée d'environ 1 heure

11 h à 12 h

À partir de 3 ans. Inscription
au 02 51 49 79 66 (places limitées)

➤ **Atelier d'écoute des sons de la nature et sieste sonore**

14 h 30 à 15 h 30

À partir de 3 ans. Inscription
au 02 51 49 79 66 (places limitées)

➤ **Initiation au Taï chi et Qi Gong**

L'association Yin Yang propose
des séances découvertes

10 h à 11 h : Taï Chi

11 h à 12 h : Qi Gong

14 h à 15 h : Qi Gong



RETROUVEZ VOS PRODUCTEURS LOCAUX ET LEURS PRODUITS

Comme Mamie
confitures, gelées
et tartinades



Cosmo Ethique
Cosmétiques naturels,
savons, bougies



DoRéMiFaSel
Sel marin, fleur de sel,
sel aromatisé,
sels de bain



**Comité des Ânes
Alpha Bêtes**
Cosmétiques et crèmes
à base de lait d'ânesse



Nancy Michaud
Tisanes et aromates.
(de 10 h à 13 h uniquement)



À LA MÉDIATHÈQUE DIDEROT

Une sélection d'ouvrages en lien
avec *les bienfaits de la nature*



RESTAURATION (TOUTE LA JOURNÉE)

Le Vent des Crêpes,
un food-truck artisanal vous
régale avec des galettes
et de crêpes à la farine bio.



➤ TOUTES LES ANIMATIONS SONT GRATUITES
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU 02 51 49 79 66

Ne pas jeter sur la voie publique