



**ALLIER  
FORÊT  
BIEN-ÊTRE**



# La balade philo

Allier Forêt Bien-Être vous invite à plonger au cœur d'une des plus belles forêts de l'Allier pour retrouver les grands penseurs (Descartes, Spinoza, Montaigne...).

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

**Jean-Paul Nebout**  
**06 30 81 63 27**

Ingénieur forestier,  
auteur et conférencier

E-mail : [allierforetbienetre@orange.fr](mailto:allierforetbienetre@orange.fr)

[www.allierforetbienetre.fr](http://www.allierforetbienetre.fr)



© 2020 - Allier Forêt Bien-Être - Vichy - Allier  
Marque déposée INPI  
Auto-entrepreneur n° SIRET :  
399 730 407 00026  
Assurance Responsabilité civile  
Professionnelle souscrite à la MAIF  
TVA non applicable, article 293 CGI.

## Contenu

Marche silencieuse, exercices de respiration lente et observation de la faune et de la flore, pour se mettre en condition de relaxation.

Au gré de cette pérégrination forestière, lecture commentée de courts extraits philosophiques et temps d'échanges.

En fin de séance, approche énergétique des arbres.

## Lieux

Dans les plus belles forêts de l'Allier en partenariat avec l'Office National des Forêts : Forêt des Colettes, de Tronçais, de Moladier, de Marcenat, des Bois noirs...

Point de rendez-vous : communiqué après inscription

## Séance

En petit groupe de 10 personnes

Généralement le matin de 9h30 à 11h30 ou l'après-midi de 14h30 à 16h30.

## Tarif

20 €/personne

