

DÉFIS GRANDEUR NATURE ÉTÉ 2023



LE CENTRE FORM ACTION LANCE SES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR POUR LA SAISON ESTIVALE 2023 !

Nous connaissons déjà les bienfaits qu'apporte le temps de qualité en nature sur notre santé :

- Réduction du stress, du risque de dépression et d'anxiété ;
- Amélioration des capacités d'apprentissage ;
- Diminution de l'exposition à la pollution atmosphérique ;
- Réduction de la pression artérielle, de la fréquence cardiaque et de la tension musculaire

* <https://www.coeuretavc.ca/articles/les-bienfaits-de-la-nature-sur-votre-etat-de-sante->

Afin de joindre l'utile à l'agréable, l'équipe du CFA a mis sur pied différentes activités de plein air, ouvertes à tous (membres et non-membres).

Ne manquez pas nos prochaines publications afin de connaître la nature des activités, la tarification* (au besoin), ainsi que toute information nécessaire !

*Tarifs variables en fonction de la location et des droits d'accès (si demandés).