



« Relier l'homme et la nature pour une santé partagée »

Terre en lumière, Nature et Santé



propose une approche globale et sensible de la santé et de la nature dans le but de favoriser et mettre en pratique notre vitalité, nos talents et notre créativité, avec la nature et aux jardins, pour améliorer notre environnement, notre bien être et la qualité de vie, et de valoriser les plantes locales, la biodiversité, la beauté, les bienfaits de la nature.

Terre en lumière se veut une association proposant une grande variété d'animations et d'accompagnements permettant de relier l'être humain à la nature et à sa nature et pour cela organise et anime des activités sur le terrain ou en salle pour :

➤ **Découvrir et sensibiliser à la nature et à la santé à travers des ateliers, des sorties, des séjours et diverses animations nature**

Ballades découvertes et ateliers dans et (ou) avec la nature : reconnaissance de lieux, des plantes et de leurs bienfaits, cuisine, préparations, bivouacs et survie douce, créativité, animations, accompagnements, ...



➤ **Valoriser l'environnement existant et recréer des espaces ressourçants, naturels ou jardinés**

Jardiner au naturel ou en permaculture, de manière « agro écologique », ou toute autre méthode respectueuse, créer des espaces bienfaisants et apprendre à optimiser et utiliser les vertus de la nature, du jardin et des plantes. Favoriser l'évolution des pratiques et des projets vers un plus grand respect de l'environnement, une meilleure qualité de vie et un meilleur bien être, apprendre et expérimenter diverses méthodes.

➤ **Ateliers ou accompagnements d'aide et de soutien au bien être, se détendre ou se redynamiser**

- Pratiques psychocorporelles en salle ou en extérieur ou toutes autres méthodes de santé naturelles alternatives et complémentaires
- Ateliers créatifs pour développer nos ressources vitales, notre créativité et nos talents, éveiller et optimiser nos potentiels, faire passer des messages ou mobiliser des ressources dynamiques de santé à travers des animations de créativité variées : contes, peintures, collages, land art, jardinage, compositions végétales ou artistiques, danse, ateliers sensoriels, approche sensible,



Pour contacter l'association : abeneuropa@gmail.com ou 06 86 08 67 91