



## Un nouveau lieu dédié au bien-être et à la nature à Lapoutroie

Une nouvelle aventure voit le jour dans notre commune, alliant **nature, bien-être** et **développement durable**. **Terre et Sentiers**, créé par Gilles Lehmann, accompagnateur moyenne montagne et professeur de yoga, propose un éventail d'activités pour se reconnecter à soi-même et à l'environnement.

Les pratiques sont accessibles aux **enfants, familles, scolaires** et à nos **aîné(e)s**.

### 🌲 Les activités proposées :

- **Randonnée & Connexion Nature** : Des sorties en forêt où chaque pas est une invitation à se reconnecter à la nature et vous permettre de profiter des bienfaits énergétiques des arbres et de la forêt pour se ressourcer, réduire le stress et améliorer son bien-être général.
- **Yoga** : Des séances de yoga adaptées à tous les niveaux (y compris yoga sur chaise ou yoga pour enfants), permettant de se recentrer et de se ressourcer.
- **Tir à l'arc** : Cette activité, qui développe la concentration et la maîtrise de soi, sera organisée sur l'ancien terrain de tennis des Buissons.
- **Conseils en éco-construction** : Gilles vous accompagne également dans vos projets d'éco-construction, pour bâtir durablement et en harmonie avec l'environnement.

---

### Envie de vous ressourcer ?

Pour découvrir l'univers de **Terre et Sentiers** et vous reconnecter à vous-même et à la nature, **rendez-vous dès maintenant pour les randonnées, et à partir d'octobre pour le Yoga & le Tir à l'Arc.**

### Plus d'infos :

📞 Gilles Lehmann 06 22 59 03 75

✉ [contact@terreetsentiers.fr](mailto:contact@terreetsentiers.fr)

📍 8, rue de la 5eme DB – 68650

Hachimette

🌐 <https://www.terreetsentiers.fr/>

📷 & 📘

