



## L'intervenant, diplômé d'état

Dominique ANDRÉ  
Éducateur sportif diplômé d'état  
« Activités d'itinérances sportives et culturelles »  
C.R.E.P.S de Dinard, Bretagne

## Pour qui ?

Particuliers, groupes.  
Structures du social et médico-social.  
Comités d'Entreprises, associations, institutions.

## Où ? Le Nord-Finistère



## Jouer, avec ses sens

L'association «Ça dépote» a pour objectif, à travers des actions alliant pratiques corporelles en milieu «naturel» et sensibilisation au patrimoine écologique, d'inviter des personnes à réinventer le rapport avec leur corps (physique, social) et leurs environnements afin de leur permettre d'évoluer vers un épanouissement personnel et social.

## Contactez «Ça dépote»

Association\* «Ça dépote»  
55 route de l'Argoat - 29460 Logonna Daoulas  
Tél. 06 28 32 06 52 - contact@ca-depote.fr

\*Association loi 1901 à but non lucratif

Conception : Agence Atomes Crochus - www.atomescrochus.fr / Credits Photos : Pechourite / 07-2013



ça dépote  
sentier vous bien







## Sentier vous bien

Des **immersions en pleine nature** ( parcours de 0 à 4 km) qui allient la découverte du **patrimoine** naturel et culturel local à des techniques simples pour son **bien être**.

Une agréable rupture, **comme en voyage**, loin de son quotidien, pour ralentir, se poser, et s'autoriser à être soi même.

Une autre manière de découvrir la faune, la flore, l'histoire locale, le bâti, les contes et légendes à partir de :

### Temps d'animation sensorielles

Il s'agit de solliciter et de jouer avec ses sens pour mieux voir, toucher, sentir, goûter, écouter, en vue de se recentrer, de développer sa disponibilité intellectuelle, émotionnelle et physique.

### L'atelier « Détente En Mouvement »

Une invitation à la (re)découverte de l'intelligence de son corps, à partir de mouvements relaxant inspirés de diverses pratiques corporelles (gym sensorielle, gym douce, auto-massages ).

### Un temps « auberge espagnole »

Un temps pique-nique pour partager avec les autres ce que chacun a apporté.

## Avancer c'est rétablir son équilibre

*« Aujourd'hui je fais les choses en étant moins stressé et pressé, les autres disent que je suis plus souriant. Ça joue sur ma famille »*

N.L, 34 ans  
Lesneven

*« Une sortie c'est la surprise d'un nouveau lieu à découvrir, de nouvelles façons de se détendre en s'amusant. »*

L.D, 44 ans  
Landerneau

*« Ça fait bien pour tout, le physique, le mental, pour tout ! »*

Y.B, 55 ans  
Loperhet

*« Moi ce que j'ai réalisé c'est qu'il y a des exercices qui donnent un bagage pour toute la vie... »*

J.P, 76 ans  
Brest

## Explorer (re)découvrir

### Moi et mon corps :

Gérer mon stress, ma concentration.  
Mieux identifier mes tensions corporelles et/ou psychologiques.

### Moi et les autres :

Développer mon sens du collectif.

### Moi et mon environnement :

Affiner ma perception de l'environnement naturel et culturel.  
M'initier au patrimoine local.

