

Mise à jour de cette page :
14/10/2020

Au contact de la nature pour se faire du bien

Nature et Santé

Ressources pour
comprendre et transformer

Format :
Vidéo en ligne

Année :
2016

Editeur :
Université Bretagne Sud

L'exposition à la nature a des effets bénéfiques indéniables : baisse du stress, de l'anxiété, et hausse du bien-être. Mais ces effets positifs ne se limitent pas à la santé... Conférence de Jordy Stefan, psychologue, doctorant à l'Université de Bretagne Sud enregistrée en 2016.

Voir la vidéo

<https://youtu.be/b4FWG2iqOHk>