

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 transmettre

**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>