

LES BÉNÉFICES DE JOUER DEHORS

Saviez-vous que ça...

AFFECTE POSITIVEMENT L'HUMEUR?

CONTRIBUE À PRÉVENIR LA MYOPIE?

DIMINUE LE STRESS?

RÉDUIT LES SYMPTÔMES
DU DÉFICIT DE L'ATTENTION?

FAVORISE LA PRISE DE DÉCISIONS
ET LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES?

REND DEUX FOIS PLUS
ACTIF PHYSIQUEMENT?

LE MOUVEMENT 4-H CROIT
QUE LA MEILLEURE SALLE DE
JEU EST COUVERTE PAR LE CIEL
ET LA CIME DES ARBRES.



LES BÉNÉFICES DE LA VITAMINE NATURE

Saviez-vous qu'elle...

AMÉLIORE LA **QUALITÉ**
DU **SOMMEIL** ET AUGMENTE
L'**ÉNERGIE** ET LA **JOIE DE VIVRE**?

RENFORCE LE **SYSTÈME**
IMMUNITAIRE?

PRÉVIENT ET TRAITE
DE NOMBREUX **TROUBLES MÉDICAUX**?

RÉDUIT LES SYMPTÔMES DE LA **DÉPRESSION**?

DIMINUE L'**HYPERACTIVITÉ**, L'**IMPULSIVITÉ**
ET LE **MANQUE D'ATTENTION**?

QUAND LE VOLUME DE **VERDURE**
AUGMENTE, L'INTENSITÉ DES JEUX
DE **PLEIN AIR** AUGMENTE AUSSI.

LE **MOUVEMENT 4-H** CROIT
QUE LA MEILLEURE SALLE DE
JEU EST COUVERTE PAR LE CIEL
ET LA CIME DES ARBRES.

ALORS QU'ATTENDEZ-VOUS POUR PRENDRE
DE LA **VITAMINE NATURE** ET VOUS
ENRICHIR DE MILLES EXPÉRIENCES EN
PRENANT CONTACT AVEC LA NATURE?