

Livre

**Auteur(s)** : Espinassou, Louis (Auteur)

**Titre(s)** : Besoin de nature : santé physique et psychique / Louis Espinassou.

**Editeur(s)** : Saint-Claude-de-Diray (Loir-et-Cher) : Hesse, 2014.

**Collection(s)** : (Pensée nature, ISSN 2274-0767).

**Autres** : 1 vol. (234 p.) . 23 x 15 cm

**Résumé** : L'auteur s'appuie sur son expérience d'éducateur nature et guide de montagne ainsi que sur des études du monde entier pour démontrer les effets bénéfiques de la fréquentation des espaces verts et des animaux sur le bien-être physique et psychique. Il propose ensuite diverses actions afin d'assurer l'accès des individus à la nature, quels que soient leur âge et leur environnement. Electre 2017.

**Notes** : Bibliogr.

**Sujet(s)** : Nature \*\* Aspect médical ;Psychologie de l'environnement ;Tourisme rural



## Exemplaires

| Espace  | Localisation  | Cote      | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---------|---------------|-----------|-------------|---------------|----------------|
| Adultes | Documentaires | 613.1 ESP | Prêt normal | Disponible    | Ploufragan     |