

# LES BIENFAITS DES PROMENADES EN PLEIN AIR

100% réduction du  
stress

Augmente la  
confiance en soi

Améliore la santé  
mentale & physique

Réduction des  
troubles musculo-  
squelettiques

Augmentation du  
sentiment de  
bonheur

Augmente la  
productivité

Moins d'absentéisme  
et moins d'arrêts de  
travail

Meilleur  
ancrage

Plus enclin à  
communiquer avec  
autrui

Augmente la  
créativité

Augmente la  
concentration

32% d'énergie  
en plus

Améliore la  
planification de  
la mémoire

**Perambule**  
se reconnecter à la nature



**Aude BOURDY**  
06.58.72.48.18  
contact@perambule.fr  
www.perambule.fr

Tous droits réservés © 2023 Pérambule