**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**

**Pour diffusion immédiate**

**La Forêt Boucher célèbre son mois dédié à la nature et au bien-être avec une série d'activités exclusives**

La Fondation Forêt Boucher est heureuse d’annoncer une série d'événements et d'activités pour célébrer le Mois de la Forêt Boucher, une initiative visant à connecter la communauté à la nature à travers des expériences uniques et enrichissantes. Tout au long du mois d'octobre, la Forêt Boucher sera l’hôte de plusieurs activités pour tous les âges et tous les goûts, mettant en valeur la beauté et l'importance de notre forêt locale.

**Au programme:**

* **Des séances de théâtre avec Dérives Urbaines** : Les 12-13 octobre et 19-20 octobre, l'entrée Samuel Edey sera le théâtre de représentations en plein air, de 11h à 12h et de 13h à 14h. Ce spectacle interactif invite les participants à découvrir l’histoire et l’environnement de la forêt à travers une mise en scène captivante.
* **Des sorties avec Relais Plein Air – Mode inclusif** : Les 5 et 6 octobre, une sortie en mode inclusif sera organisée en collaboration avec Relais Plein Air pour encourager une participation active de tous. Cette aventure promet d’être enrichissante, avec un parcours adapté pour que tout le monde puisse en profiter pleinement.
* **Une conférence à l’abri** : Le 26 octobre, de 9h30 à 11h00, venez assister à la conférence "Les Forêts : des alliées essentielles à votre bien-être" à l’abri. Cet événement gratuit est l’occasion d’en apprendre plus sur les bienfaits de la nature sur la santé mentale et physique, avec des experts dans le domaine.
* **Une sortie avec le club de mycologues** : Le 27 octobre, plongez dans le monde fascinant des champignons avec une sortie guidée par le club de mycologues. Cette excursion est idéale pour tous les amateurs de nature et de biologie.
* **Des séances de yoga en forêt** : Deux séances de yoga en pleine nature seront proposées les mardis 1 et 8 octobre à 17h00. Prenez le temps de vous ressourcer dans un cadre apaisant, tout en profitant des bienfaits du yoga au cœur de la forêt.

**Inscription et participation :**
Les activités sont gratuites, mais certaines nécessitent une inscription préalable en raison du nombre de places limitées. Pour plus d’informations et pour vous inscrire, visitez notre site web ou suivez-nous sur les réseaux sociaux.

**À propos de la Fondation Forêt Boucher**

La Fondation Forêt Boucher œuvre à la protection et à la mise en valeur de la Forêt Boucher, un espace naturel exceptionnel situé à Gatineau. Nous offrons à la communauté l’opportunité de découvrir et de profiter de cet environnement unique à travers des activités éducatives, récréatives et artistiques.