

Guéret, le 17 février 2025

**COMMUNIQUE DE PRESSE****Les Rendez-Vous Nature en mars**

Pour tout renseignement complémentaire ou pour tout reportage, merci de prendre contact directement avec l'équipe de la Réserve au 05 87 80 90 60.

Merci.

**Samedi 1<sup>er</sup> mars : Sophro-balades**

Participez à des marches douces et conscientes rythmées par des exercices de respiration et de relaxation en connexion avec la nature, permettant à chacun de se recentrer, de relâcher les tensions et de favoriser un état de bien-être profond. Que vous soyez à la recherche de calme, de sérénité ou d'un moment de détente à l'Étang des Landes, ces balades sont une invitation à ralentir et ressentir le vivant sous toutes ses formes.

**Horaire** : 15h00

**Durée** : 1h30

**Rendez-vous devant la Maison de la Réserve**

**Organisateur** : Myriam Touchard, professeur de yoga

**10 € par personne - Inscription obligatoire auprès de Myriam au 06.76.16.63.30.**

**Samedi 15 mars : Nuit de la chouette**

Pour cette 16<sup>ème</sup> édition de la Nuit de la Chouette, participez à un temps de présentation de l'espèce, avant de partir à la recherche de ces rapaces nocturnes aux abords de l'étang des Landes.

**Horaire** : le soir (horaire précisé lors de l'inscription)

**Durée** : 2h00

**Rendez-vous devant la Maison de la Réserve**

**Organisateur** : Equipe de la Réserve avec la LPO Groupe Creuse

**Gratuit - Inscription obligatoire : 05.87.80.90.60 ou [rn-etang-landes@creuse.fr](mailto:rn-etang-landes@creuse.fr) ou sur [etang-des-landes.creuse.fr](http://etang-des-landes.creuse.fr)**

**Samedi 29 mars : Découverte des oiseaux avec la LPO**

Au fil des saisons, découvrez les oiseaux de l'étang des Landes au cours des sorties animées par les membres de la Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO).

Au programme de cette session : observation des oiseaux d'eau

**Horaire** : 9h30 ou 14h00

**Durée** : 2h30

**Rendez-vous sur le parking de la Réserve**

**Organisateurs** : LPO Limousin / LPO Montluçon

**Gratuit – Sans inscription**