

EXCURSION, VISITE GUIDÉE, ANIMATION, BIEL/BIENNE

BAIGNADE DANS LE LAC DE BIENNE

Les bains froids peuvent procurer un sentiment de bonheur, détendre, réduire le stress et renforcer le système immunitaire. Ils invitent surtout à prendre conscience de soi : de sa propre respiration, des réactions de son corps et du moment où le calme s'installe. Le froid n'est pas considéré comme un défi à surmonter, mais comme un espace d'expérience pour développer sa force mentale, sa clarté d'esprit et sa stabilité intérieure.

HORAIRES D'OUVERTURE

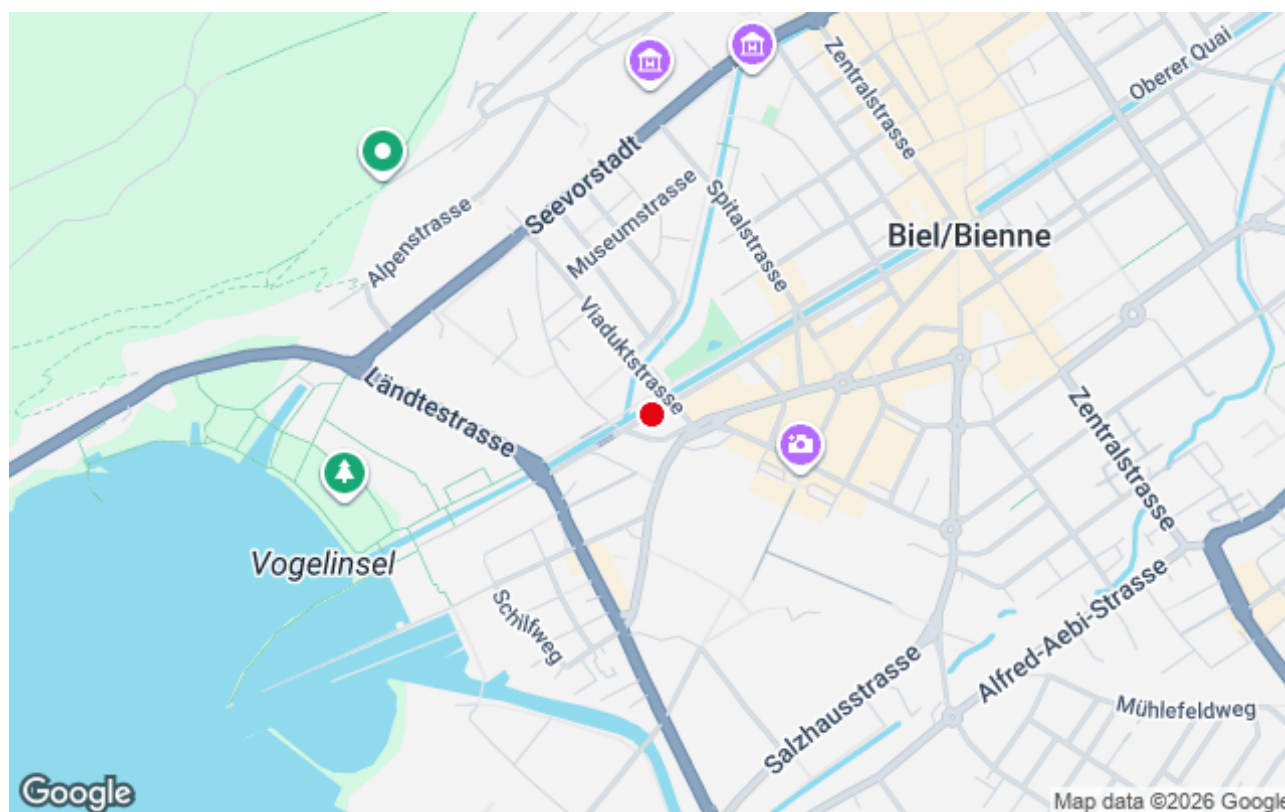
Le 8 mars 2026
Dimanche

10:15 - 14:30



CONTACT

Störchuchi
Aarbergstrasse 91 / Rue d'Aarberg 91
2502 Biel/Bienne
naturfreunde.ch



PDF généré le 21.02.2026

Map data ©2026 Google