



21 mars

Journée internationale des forêts

Santé par la forêt

Collectif santé par la forêt 90
à Sermamagny (90300)

Environnementale

Sociale

Type d'activités

Sorties et animations (Randonnée, balade)

Description du projet

Faire l'expérience d'un "bain de forêt" : une alternance très douce de marche contemplative et d'invitations à des jeux sensoriels. On joue, on respire, on écoute, on touche, on observe, on goûte, on expérimente, on partage, on coopère. Bref, on s'émerveille... avec la complicité apaisante de l'atmosphère forestière. Une belle occasion de développer une attention nouvelle au milieu forestier et de s'interroger sur les interactions en jeu dans l'éco-système forestier.

Cette découverte est encadrée par un guide de randonnée certifié (Eric Walter Forêt en tous sens), formé aux techniques du Shinrin Yoku, des marches lentes immersives développées au Japon dans une démarche de santé publique. L'animation est proposée par un collectif d'acteurs qui souhaitent développer ces pratiques à l'échelle du Territoire de Belfort avec un double objectif : valoriser la diversité et l'accessibilité des forêts du département et participer au bien-être de la population, notamment la plus fragile. Le collectif Santé par la forêt est coordonné par la Maison de l'environnement du Territoire de Belfort

Infos pratiques



Lieu de rendez-vous

Maison de l'environnement
7, rue du Malsaucy
90300 Sermamagny



Horaires

9h30



Téléphone

03 84 29 18 12



Email

maison.environnement@territoiredebelfort.fr



Site web

www.territoiredebelfort.fr

Réservation obligatoire

OUI

Tarif

GRATUIT