



21 mars

Journée internationale des forêts

Reconnexion Nature

Insilvam

à Montanges (01200)

Environnementale

Sociale

Type d'activités

Sorties et animations (Randonnée, balade, Guidées, commentées)

Description du projet

Aujourd'hui, plus de la moitié de la population mondiale vit en milieu urbain, souvent éloignée des espaces naturels. Pourtant, depuis les années 1980, la science ne cesse de le confirmer : le contact avec la nature guérit, apaise, régénère, fortifie.

Je vous convie à une balade en forêt, un moment privilégié pour écouter la vie du végétal, sentir sa force et laisser la nature faire son œuvre en vous. Conçue par UNATURE, cette expérience s'appuie sur plus de 5000 études scientifiques et a été validée par **l'Université McGill**, membre du **U15 – Group of Canadian Research Universities**.

Pourquoi marcher en forêt est-il si bénéfique pour la santé ? Comment les arbres communiquent-ils entre eux ? Que se passe-t-il quand vous touchez du bois ? Est-ce que les arbres ont des sensations ?...

Je partagerai avec vous les réponses apportées par la recherche, et vous découvrirez les étonnantes facultés du monde végétal et ses bienfaits, à travers une approche à la fois sensorielle et scientifique.

Infos pratiques



Lieu de rendez-vous

à l'entrée de la forêt
581 chemin du Sapin
01410 Champfromier



Horaires

9h00-12h00



Téléphone

0612769357



Email

insilvam.contact@gmail.com



Site web

[insilvam.com](#)

Réservation obligatoire
OUI

Tarif
GRATUIT