



L'Indépendant, 08/09/23

Animation santé : "La forêt nous fait du bien !"

Mercredi 20 septembre, une journée d'animations gratuites sera proposée par le Parc naturel régional (PNR) des Pyrénées catalanes en partenariat avec le Contrat local de santé montagnes catalanes et la Tram66 (dynamique Sortir), de 10 h à 17 h à Saint-Pierre-dels-Forcats (dans et autour de la salle hors sac de la station, au pied des pistes) pour découvrir les bienfaits des arbres sur la santé. Des ateliers, des stands et une exposition se tiendront toute la journée, ouverts à tout public (habitants, professionnels de santé, patients et résidents, animateurs à l'environnement, élus, etc.).

Les ateliers auront lieu le matin de 10 h 30 à 12 h 30 et l'après-midi de 14 h 30 à 16 h 30 (inscription à 10 h et à 13 h 30). "Sortez les écorces !", atelier d'écriture, lectures pas à pas, écritures à ciel ouvert avec Blandine Margoux.

Jeu de piste coopératif tout public sur la biodiversité de la forêt de montagne : "Perçons les mystères de la forêt", éveil rando par Sandrine Bienfait.

"Qi Gong avec les arbres : une expérience de connexion et de guérison avec l'environnement", avec Antoine Far i Ferrer et Gabriel Nieto de Francesco, Escuela taoista de La union completa.

Grimpe d'arbres "Haut perché" avec Robin Piegay.

Bains de forêt avec Carme Ruset Font de l'association Sours Shinrin yoku.

Une pause déjeuner aura lieu de 12 h 30 à 14 h, présence du food truck La popotte (au menu : poke bowl au choix avec viande, poisson ou végan) ou repas tiré du sac, suivi d'un débat mouvant de 14 h à 14 h 30. Les stands par ailleurs permettront toute la journée de profiter de la médiathèque en plein air du réseau des médiathèques de la communauté de communes des Pyrénées catalanes ; un stand Maison de la vallée ; l'exposition "A la rencontre de nos forêts" du PNR. On trouvera un stand Les petits débrouillards sur le moustique tigre, les chenilles processionnaires... Et en fin de journée, de 16 h 30 à 17 h, les participants et intervenants prendront le temps de faire le bilan de cette journée innovante.

Inscription obligatoire à la Maison du parc au 04 68 04 97 60. Pensez à adapter vos vêtements et chaussures aux ateliers en forêt. Certaines activités seront accessibles aux personnes à mobilité réduite grâce à la présence de l'association Nataph (Nature accessible à tous, accueil de personnes handicapées) pendant cette journée.