



PARCOURS RECONNEXION A LA NATURE

Suivez les numéros et laissez-vous guider à travers le jardin pour une (re)connexion à la nature.

Un petit conseil : pour profiter pleinement du parcours, mettez votre téléphone en mode avion !





PARCOURS RECONNEXION A LA NATURE

1

Prenez, le temps d'une sieste, un « bain de forêt » dans l'arboretum !

2

Câlin d'arbre ! Choisissez un arbre et enlacez-le pendant quelques instants.



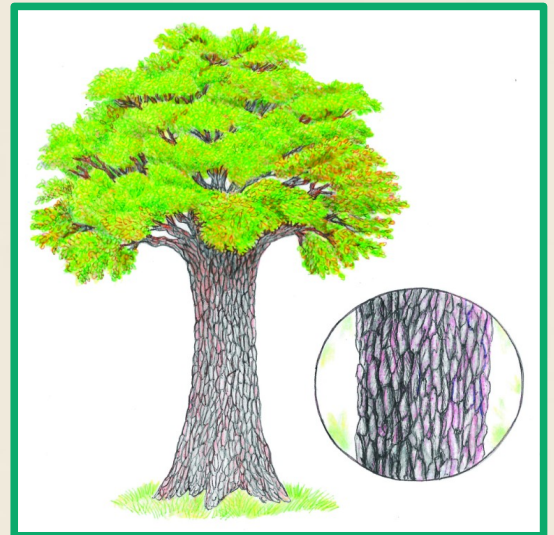
1

Entrez dans **l'arboretum** et, au milieu des arbres respirez profondément à plusieurs reprises.

Le « bain de forêt » et le câlin d'arbre sont des pratiques d'origine japonaise reconnues pour leur effet apaisant.

Cette action **réduit le cortisol** (l'hormone du stress). Les arbres émettent des molécules qui interagissent avec notre système nerveux et nous apaisent.

Les arbres ne sont pas qu'un simple décor, chacun d'entre eux est **un véritable écosystème** dont nous et les autres êtres vivants dépendons.



2

Promenez-vous dans l'arboretum, **choisissez un arbre** et... **enlacez-le** pendant quelques instants !
Son écorce est-elle lisse ou rugueuse ?

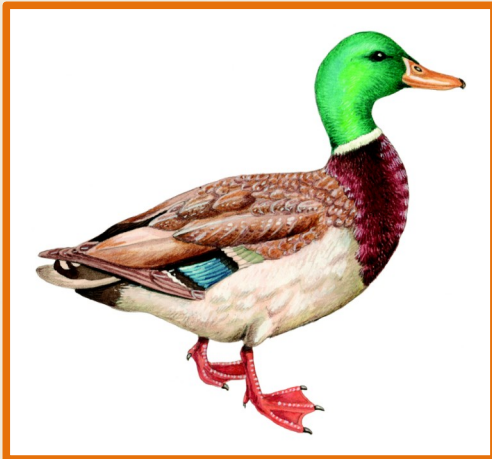
Toucher un arbre, c'est renforcer notre lien avec les vivants et se rappeler que **tout est lié**.



PARCOURS RECONNEXION A LA NATURE

3

Posez-vous sur un banc au bord du Raines et observez les oiseaux d'eau.



Prenez le temps d'une pause sur un banc et regardez la nature.

Observer la nature autour de soi permet au cerveau de **se reposer et favorise la concentration.**

Cette pause est l'occasion de prêter attention aux oiseaux d'eau, comme **les canards**, mais aussi tous ceux qui vivent et circulent dans le parc : **mésanges, merles, geai des chênes...**



PARCOURS RECONNEXION A LA NATURE

4

Dans les carrés botaniques, observez des abeilles butiner pendant 3 minutes !



Choisissez un **groupe de fleurs**, regardez attentivement et observez les **insectes pollinisateurs** passer de fleur en fleur, à la recherche de nourriture.



En transportant le pollen, ils jouent un rôle essentiel dans la reproduction de nombreuses plantes à fleurs. Fruits et graines sont le résultat de ce geste minuscule, pourtant si important. En effet, **83 % des plantes que nous mangeons sont pollinisées par des insectes.**

Nous dépendons des vivants qui nous entourent, même tout petits.



PARCOURS RECONNEXION A LA NATURE

5

Concert de nature !
Assoyez-vous,
fermez les yeux,
écoutez et repérez
les sons de la
nature.



Fermez les yeux et laissez-vous guider par **les sons naturels**.

Sauriez-vous reconnaître ou distinguer les différents chants des oiseaux ?

Les oiseaux chantent pour **défendre leur territoire, attirer un partenaire ou communiquer entre eux**.

Ressentez- vous le souffle du vent ? Le bruit des feuilles qui s'agitent ?

Prenez le temps d'**admirer les éléments naturels** composer ensemble ce beau paysage.

Un joli rappel que, même lorsqu'elle semble immobile, la nature est en mouvement permanent.





PARCOURS RECONNEXION A LA NATURE

6

Un peu, beaucoup, à la folie ... Comptez (sans les arracher) les pétales des fleurs rouge que vous rencontrez.



Promenez-vous entre les plates-bandes du carré « Plantes vitales ».



Combien de fleurs de **couleurs différentes** observez-vous ?

Les pétales des fleurs sont souvent colorées pour **attirer les insectes pollinisateurs**.





PARCOURS RECONNEXION A LA NATURE

7

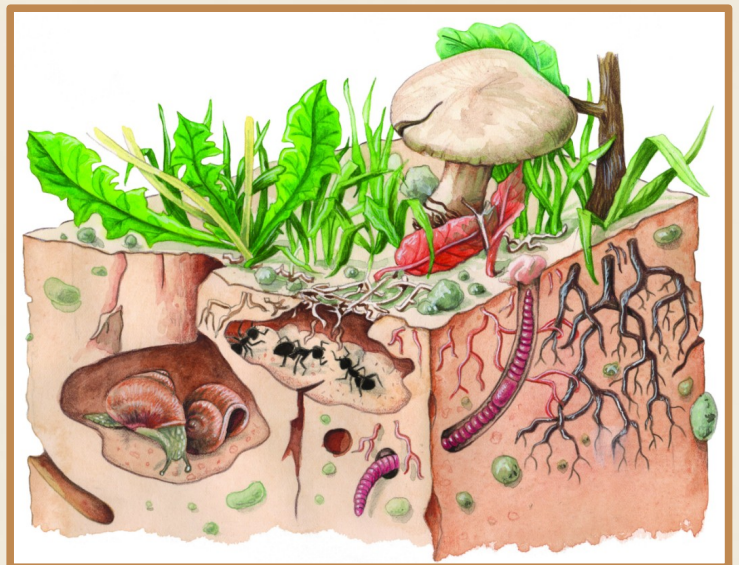
Enlevez vos chaussures et marchez dans l'herbe pendant quelques instants.



Enlevez vos chaussures et vivez une expérience sensorielle.

Sentez l'herbe sous vos pieds et **reconnectez-vous aux vivants** qui peuplent le sol.

Invisible mais essentiel, le sol est un **immense réservoir de biodiversité**.



L'activité de toutes ces espèces et leurs interactions contribuent, par exemple, à la circulation de l'eau, à la qualité de nos aliments, ou encore au stockage du carbone.



PARCOURS RECONNEXION A LA NATURE

8

Suivez des yeux,
pendant quelques
instants, un cortège
de fourmis !



Suivez des yeux, pendant quelques instants, **un cortège de fourmis ou d'insectes.**

Se promener dans la nature est un moyen simple et accessible de prêter attention aux vivants.

Baissez le regard et observez les fourmis.
Quelles sont les traces laissées par ces insectes ?

Minuscules mais essentiels, ces êtres vivants sont souvent ignorés, pourtant ils participent à l'aération des sols, au recyclage de la matière organique...

Pas de panique, si vous ne croisez pas de fourmis sur votre chemin vous croiserez certainement d'autres petites bêtes !

