

Racines essentielles

Journée internationale des Forêts

21 mars 2023

Eure, Normandie

À l'occasion de la Journée internationale des Forêts qui se tiendra le 21 mars prochain, on part dans l'Eure, département le plus boisé de Normandie, pour apprendre à se perdre et à mieux se reconnecter avec la nature. Au fil de trois activités, c'est tout un univers que l'on (re) découvre, des racines à la cime des arbres, le temps d'une évasion sylvestre.

Respiration « chlorophyllée »

Avec Ludivine, professeure de yoga certifiée, on s'évade dans l'arboretum de la forêt de Lyons, au cœur de l'une des plus grandes hêtraies cathédrales d'Europe, pour une journée de yoga, de bien-être et de découverte des arbres. On s'initie aux exercices de respiration avec de multiples positions dynamiques ou relaxantes, en se basant sur celle des épicéas, tsugas, cèdres, séquoias et autres variétés qui nous entourent. Étirement articulaire, musculaire, ainsi qu'un apaisement de l'esprit, seront à la clé de cette séance à l'ombre des frondaisons.



Avec Catherine, coach sophrologue, c'est une véritable pause méditative qui s'offre à nous. En s'évadant dans la forêt de Lyons durant une randonnée sophrologique, entre deux ateliers de Qi Gong, on harmonise notre conscience à celle des espaces forestiers autour de nous. De quoi flâner en faisant le plein d'ondes bienfaisantes et de connaissances dans des bois.

Le 25 mars de 11h à 16h - Tarif : gratuit - Réservation obligatoire

Plus d'informations sur journee-internationale-des-forets.fr et normandie-tourisme.fr

Sherlock in the woods

Ils sont quatre à faire partie de l'Office National des Forêts. Sylvie, Rémy, Lou et Yvan travaillent pour entretenir la forêt, veiller à la santé des arbres, superviser les ventes de bois ou bien coordonner les équipes de terrain, mais il semblerait qu'un imposteur se soit glissé dans cette équipe de l'ONF... À travers des jeux de pistes, énigmes et à l'aide d'un sens aiguisé de l'observation, les enquêteurs en herbe devront, en parcourant la forêt, tout faire pour le démasquer !

*Le 18 mars de 14h à 17h et le 22 mars de 10h à 12h et de 14h à 17h - Tarif : gratuit - Réservation obligatoire
Plus d'informations sur : onf.fr et eureka-attractivite.fr*



L'art de transmettre

L'association CPN La Catignolle propose, durant quatre jours, d'apprendre les bonnes pratiques pour connaître et respecter la nature et les forêts. Après des scolaires, La Catignolle organise les 23 et 24 mars des visites d'expositions et des balades dans les bois pour transmettre et sensibiliser les jeunes générations aux enjeux de la préservation de ces espaces naturels. Ensuite, pour le grand public, l'association projettera

une série de documentaires dans la Maison pour Tous de Port-Mort le 25 mars, avant d'aller enseigner l'identification des arbres et l'observation de la flore durant une balade forestière pédagogique le lendemain.

*Exposition et projection le 25 mars et Balade pédagogique en forêt le 26 mars - Tarif : gratuit
Plus d'informations : journée-internationale-des-forets.fr et eureka-attractivite.fr*

Contacts presse

Agence aiRPur

Laurent Murli

06.01.77.09.91

lmurli@agence-airpur.fr

Eurêka-Agence d'Attractivité de l'Eure

Clélia Peccabin

06.07.73.07.55

clelia.peccabin@eureka-attractivite.fr

Crédits photos : Aurélien Papa