

Posez le stéthoscope le Parc vous emmène prendre le pouls de la nature !

Pour des temps de répit loin
d'un quotidien professionnel éprouvant,

Entre pairs, mais hors les murs,
dans une bulle sécurisée,

En prévention ou en accompagnement
d'une convalescence,

Un programme d'expériences
de nature dédié aux
soignants.

**Vous êtes un professionnel ou un étudiant
médical ou paramédical, un vétérinaire... et vous
ressentez le besoin de souffler et de goûter aux
bienfaits de la reconnexion à la nature.**

Que votre démarche relève de la prévention ou que vous vous
trouviez en situation d'épuisement professionnel, votre ressenti est
suffisant pour vous inscrire. Il ne vous sera demandé ni justificatif
ni explication.

Le Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises travaille depuis
deux ans à sensibiliser à la pertinence des pratiques de bien-être
en nature. C'est donc par cette voie que nous souhaitons aujourd'hui
apporter notre contribution à la préservation de la santé des
soignants.

Dans le programme détaillé au verso **nous vous invitons à choisir
« à la carte » les contenus qui vous correspondent le mieux.**
Pour en tirer le meilleur bénéfice nous vous conseillons de participer
à au moins 3 sorties. Il n'y a pas de maximum.

Les séances sont gratuites, sur inscription. Pour des conditions
d'accueil optimales, les groupes seront limités en fonction du type
d'activité.

Comment ça fonctionne ?

Inscrivez-vous et faites vos choix grâce au
formulaire ci-dessous, ou scannez
le QR code.

<https://forms.gle/wGhSS5QzCWXe87yUA>



- Vous recevrez alors un accusé de réception. Dans un second temps, nous
vous recontacterons pour vous confirmer que votre inscription a bien été prise
en compte et vous communiquer toutes les précisions utiles (lieu de rendez-
vous, logistique de la sortie...).

Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises

Pôle d'activités de la Ferme d'Icart - 09240 Montels - i.cambus@parc-pyrenees-ariegeoises.fr



Parce qu'il est essentiel de préserver la santé de ceux qui nous soignent... Composez votre programme à la carte !

samedi

9
MAI

Écoute des chants d'oiseaux, ornithologie

Balade matinale à la découverte des chants d'oiseaux. On écoute et on chuchote.

🕒 MATIN 📍 SECTEUR SAINT-GIRONS

mercredi

20
MAI

Bain de forêt

Lentement, pas à pas, immersion guidée en forêt. Ateliers sensoriels et méditatifs.

🕒 APRÈS-MIDI 📍 DANS LE VOLVESTRE

mercredi

27
MAI

Sophrologie en pleine nature

Après une marche joyeuse au grand air, une séance de sophrologie champêtre.

🕒 MATIN 📍 À VERNAJOUL

samedi

6
JUN

Médiation animale

Découvrir le lieu, observer les animaux, se laisser approcher, être touché par leur douceur et leur drôlerie.

(1^{re} séance, jumelée avec celle du samedi 27 juin - même groupe)

🕒 APRÈS-MIDI 📍 À BETCHAT

dimanche

14
JUN

Cueillette et dégustation de plantes sauvages comestibles

À l'aller on repère, au retour au cueille, et à midi on déguste grâce aux talents culinaires de notre hôte.

🕒 MATIN ET MIDI 📍 À MERCUS-GARRABET

vendredi

19
JUN

Observation des étoiles *(nocturne)*

Sous la voie lactée, par une nuit d'été, observation du ciel et émerveillement des astronomes en herbe.

🕒 EN SOIRÉE 📍 DANS LA VALLÉE DU BIROS

samedi

27
JUN

Médiation animale

Retrouvailles avec nos auxiliaires de sérénité à 4 pattes (sans oublier les poules). Toujours dans la simplicité et sans jugement.

(2^e séance, jumelée avec celle du samedi 6 juin - même groupe)

🕒 APRÈS-MIDI 📍 À BETCHAT

jeudi

2
JUILLET

Bain de forêt

Lentement, pas à pas, immersion guidée en forêt. Ateliers sensoriels et méditatifs.

🕒 APRÈS-MIDI 📍 DANS LE VOLVESTRE

jeudi

9
JUILLET

Sieste en hamac dans un arbre

Un rêve de gosse dans les branches d'un grand chêne, sieste d'exception encadrée par un professionnel.

🕒 APRÈS-MIDI 📍 À ALZEN

vendredi

14
AOÛT

Atelier sensoriel de création de tisanes

Découvrez les plantes médicinales, touchez, sentez, et créez le mélange qui vous ressemble et que vous aurez plaisir à savourer plus tard.

🕒 MATIN 📍 DU CÔTÉ DE LA BASTIDE-DE-SÉROU

mercredi

19
AOÛT

Sophrologie en pleine nature

Après une marche joyeuse au grand air, une séance de sophrologie champêtre.

🕒 MATIN 📍 À VERNAJOUL

samedi

29
AOÛT

Mandala festif

Au fil de l'eau et des envies, création collective d'une grande fresque végétale au sol grâce à une multitude de matériaux naturels.

Auberge espagnole, farniente, jeux, échanges... Venez seul ou en famille célébrer la fin de ce parcours de reconnexion à la nature.

🕒 À PARTIR DE MIDI 📍 À LA FERME D'ICART À MONTELS