

# Palabres d'Aqui - « La forêt nous fait du bien ! »

Nature et Santé

## Mots clés

bienfaits de la nature

Dans le cadre des Palabres d'Aqui organisées par le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, et en partenariat avec le Contrat Local de Santé Montagnes Catalanes et la TRAM66 (réseau d'Education en Environnement et Développement Durable), nous nous invitons à une **journée autour de la Forêt et du lien que nous entretenons avec la Nature.**

## Tout au long de la journée, vous pourrez :

- participer à des ateliers en immersion dans la forêt (grimpe d'arbre, Bains de forêt, ateliers d'écriture, jeu de piste de la biodiversité, Qi Gong),
- lire en plein air avec la médiathèque itinérante,
- rencontrer plusieurs partenaires sur stand,
- visionner une exposition du PNR sur la biodiversité,
- questionner notre rapport à la forêt et à la Nature, et en mesurer les bienfaits sur la santé mentale et le bien-être.

## Déroulé de la journée

- **10h** : Accueil et inscription aux ateliers du matin
- **10h30 - 12h30** : Ateliers - possibilité de choisir un atelier sur la durée de la matinée
- **12h30 - 14h** : Pause déjeuner - présence du Food truck La Popotte (possibilité de commander un menu à 15€ : Poke Bowl - au choix : avec viande, poisson ou végétarien + boissons chaudes/fraîches, glaces et crêpes tout au long de la journée) ou repas tiré du sac
- **13h30** : Inscription aux ateliers de l'après-midi
- **14h - 14h30** : Débat mouvant
- **14h30- 16h30** : Ateliers - possibilité de choisir un atelier sur la durée de l'après midi
- **16h30 - 17h** : Bilan de la journée avec les participants et les intervenants

## TOUT PUBLIC – GRATUIT

*Les activités sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.*

**Inscription fortement conseillée** auprès du PNR au  
04.68.04.97.60 / [contact@pnrpc.fr](mailto:contact@pnrpc.fr) ou auprès du CLS au  
06.71.21.10.80 / [cls.montagnescatalanes@pyrenees-cerdagne.com](mailto:cls.montagnescatalanes@pyrenees-cerdagne.com)

Mise à jour de  
cette page :  
26/09/2023

### Type d'évènement

Journée d'échanges

### Date

mercredi 20  
septembre 2023 de  
10:00 à 17:00

### Publics :

Tout public

### Lien externe

<https://www.parc-pyrenees-catalanes.fr/agenda/17264>

### Personne contact

Fanny  
ROUQUETTE  
Coordinatrice du CLS  
Montagnes Catalanes  
[cls.montagnescatalanes@pyrenees-cerdagne.com](mailto:cls.montagnescatalanes@pyrenees-cerdagne.com)  
06.71.21.10.80

### Adresse

Salle hors-sac de la  
station  
66210 St Pierre del  
Forçats  
France

### Consulter la carte

### Organisateur

- Tram'66  
66350 Toulouges

### Documents

Crédit:  
Auteur inconnu  
Licence: CC-by-SA

**Nos partenaires :** Robin Piegay / Haut Perché ; Carme Ruset Font / association Sours ; Blandine Margoux / Lectures pas à pas • Écritures à ciel ouvert ; Sandrine Bienfait / Eveil rando ; Antoine Far i Ferrer et Gabriel Nieto de Francesco / Escuela Taoista del Sur La union completa ; Maison de la Vallée d'Eyne ; Les Petits Débrouillards ; Nataph ; Réseau des médiathèques de la Communauté de Communes Pyrénées Catalanes ; Mairie de St Pierre dels Forçats.

*En cas de mauvais temps, la journée sera annulée en raison des ateliers en extérieur et sans solution de repli.*

**Retrouvez la vidéo de la journée sur le même thème qui s'est déroulée l'an passé à Ste Léocadie**  
<https://youtu.be/NB97N2R0kV4>

### **Coût / Tarif**

Gratuit sur inscription