

« Gesundheit ! »
Nature et santé en bas de chez moi !



Forêt Le Waldeck Tannenwald



La forêt du Tannenwald est un massif situé au sud du centre-ville de Mulhouse, au sommet du quartier du Rebberg, proche de Brunstatt et de Riedisheim. Entouré de nombreux points d'intérêts (le Zoo de Mulhouse, le Parc Wallach, le centre équestre ou encore la plaine du Waldeck), c'est l'une des zones naturelles les plus vastes et richement boisées de l'agglomération mulhousienne.



Papier, stylos, petit carnet



➔ AU CŒUR DE LA FORÊT, C'EST LE MIEN QUI S'APAISE

Objectifs : Ressentir les bienfaits de la forêt, mettre des mots sur ses impressions

Les forêts ont de nombreux impacts positifs sur notre santé qui peuvent passer inaperçus si nous n'y prêtons pas attention. Ainsi :

- L'air est plus pur en forêt avec moins de polluants atmosphériques grâce aux arbres qui produisent de l'oxygène
- Elles permettent de réduire l'effet « d'îlot de chaleur urbain » et donc l'importance des canicules
- Elles offrent une bulle de calme qui nous extrait du stress quotidien (bruits, écrans, lieux bondés ...)
- Une balade en forêt booste notre système immunitaire et influence positivement nos systèmes respiratoires et sanguins.

Tous ces aspects bénéfiques ont mené les habitants tout autour du globe à s'approprier les espaces forestiers, que ce soit le « shinrin yoku » au Japon ou le « tree hugging » en Écosse.

POUR COMMENCER



Facultatif
5min

Avant la balade, à l'entrée de la forêt, prenez le temps de vous poser calmement afin de faire un point sur vos émotions et sensations du moment, positives comme négatives, et pourquoi pas sur leurs causes.



S'IMPRÉGNER DE LA FORÊT



10-15min

- Trouvez un endroit de la forêt au calme qui vous convient, que ce soit pour l'ambiance, le paysage ou un arbre qui vous plaît (n'hésitez pas à suivre le parcours botanique pour découvrir les essences que vous côtoyez).
- Une fois en place, imprégnez-vous du lieu : fermez les yeux et écoutez les sons environnants, passez vos mains sur les herbes et les mousses, touchez l'écorce d'un arbre, malaxez la terre, observez les petits détails qu'on ne prend plus le temps de contempler, appréciez les odeurs forestières d'humus et de résine...



METTRE DES MOTS SUR SES ÉMOTIONS



30-45min

Munissez-vous de votre papier et de votre stylo et retranscrivez vos émotions. Soyez vous-même, parlez avec vos mots et concentrez-vous sur vos émotions immédiates. N'hésitez pas à retracer le trajet de vos émotions si vous avez fait la phase préliminaire.

De très nombreuses formes sont possibles :

- Ecrire individuellement un texte et le partager à l'ensemble du groupe.
- On peut imaginer en groupe ou individuellement un couplet d'une chanson, un poème, une pièce de théâtre, faire parler un animal, une feuille, écrire une lettre de remerciement à la forêt...

Ce travail permet une réelle introspection sur nos sentiments en étant obligé de les reformuler, et donc de bien les comprendre.

Le Moulin Nature – 7 rue de la Savonnerie – 68460 Lutterbach – 03 89 50 69 50

contact@lemoulinnature.fr

www.lemoulinnature.fr

