RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Office National des Forêts

Forêts en scène

20 mars 2024

→ **9h > 17h • Site des sapins du garde**

JEU DE PISTE *"Les athlètes de la forêt"*

ÉVEIL SENSORIEL EN FORÊT

+ animations Land'art avec le centre de loisirs

Renseignements et inscription :
Centre de loisirs de Marsannay - 06 71 22 14 49

Événements gratuits
Tout public

21 mars 2024

→ **9h > 12h • Forêt de Marsannay** *(lieu précisé lors de l'inscription)*

BAIN DE FORÊT Respirer la nature par tous ses sens. Se relaxer, se ressourcer, se reconnecter à l'essentiel, guidé par une animatrice ONF.

Renseignements et inscription :
Centre social Bachelard - 03 80 59 64 70

23 mars 2024

→ **9h > 13h • Site des sapins du garde**

BALADE COMMENTÉE

Les enjeux de la forêt et de la gestion forestière
avec deux forestiers de l'ONF.

→ **14h > 17h • Forêt de Marsannay** *(lieu précisé lors de l'inscription)*

BAIN DE FORÊT guidé par une animatrice ONF.

Renseignements et inscription :
veronique.micard@onf.fr - 06 16 82 62 64

et

du 5 au 26 mars • à la Médiathèque
UNE EXPOSITION SUR LA VIE DE LA FORÊT

© podemedia.fr

Animations organisées en partenariat avec la commune de Marsannay-la-Côte, dans le cadre du festival «Soyons nature» du 4 mars au 12 avril 2024.

21 mars
Journée internationale des forêts

Un programme de teragir

Du 4 mars au 12 avril 2024

Ateliers | Expositions | Sensibilisations | Sorties

Espace Social et Culturel Bachelard
Place Schweich an der Mosel - 21160 Marsannay-la-Côte
03 80 59 64 70 - accueil.cs@marsannaylacote.fr

DIJON métropole · SUEZ · agenda 21 · Office National des Forêts

Programme de Soyons Nature

Le Festival « Soyons Nature » a lieu cette année du **4 mars au 12 avril**, avec pour thème : « **Notre amie la Terre, nous grandirons ensemble** ». Compostage, amis des jardiniers, recyclage, forêt… un vaste programme à découvrir !

Dans le cadre de la journée internationale des forêts (du 18 au 23 mars), l'Office National des Forêts vous proposera des actions à destination des familles et des enfants.
Parmi les activités proposées pendant Soyons Nature, vous trouverez une conférence, des visites, un troc fringues et les Z'ateliers Répar'Café.

Apicyclette et l'association Sage animeront des ateliers autour de l'abeille et de la ruche, le tout à destination des enfants.
Les Ambassadeurs du Tri viendront en classe présenter le projet Cocotte (sensibilisation autour du tri) et parler compostage aux élémentaires et maternelles.

Demain la vi(U)e

Exposition itinérante et dynamique
du vendredi 29 mars au vendredi 12 avril

Conçue par Dijon Métropole et Latitude 21 dans le cadre du Plan climat, l'exposition prend place deux semaines sur le territoire patara jusqu'au 12 avril. Quels sont les changements majeurs de nos modes de vie depuis 20 ans ? Quels sont les grands projets portés par la métropole qui contribuent à la transition climatique ? Quels sont les efforts que vous seriez prêts à faire ou non, pour un avenir plus durable ? Chaque visiteur est invité à se prononcer en insérant des haricots blancs ou rouges pour chaque question présente sur les modules de l'exposition. A la fois ludique et interactive, l'exposition est source de réflexions et de conversations. Les résultats seront pris en compte par la métropole pour enrichir les politiques de demain.

Espace Social et Culturel Bachelard - Gratuit - Tout public

Focus sur le Bain de forêt

… la reconnexion à l'essentiel

Se reconnecter au vivant et couper des sollicitations du quotidien permet de se recentrer sur l'essentiel, de faire le point. L'immersion sensorielle dans la nature qu'est le bain de forêt, inspiré du Shinrin Yoku japonais, offre :

*** Un super remède antistress**
*** Une reconnexion à sa propre nature**
*** Ressource, booste la positive attitude**
*** Développement de ses capacités mentales**
*** Est bon pour la santé !**

C'est une activité qui offre une forme de thérapie douce par la forêt.
Venez, changer votre regard sur la nature, apprendre à ralentir, lâcher votre mental et laisser parler vos sens ou ressentis.

« Une immersion dans la forêt est aussi bénéfique qu'une séance de sophrologie. Je le constate lorsque je guide des séances et que les participants repartent profondément détendus et connectés à tous leurs sens et à ce qui les entoure. L'objectif est de savoir faire une pause dans notre société hyperconnectée mais déconnectée de l'essentiel… Les bienfaits concrets d'être guidé : réduction du stress, de l'anxiété, baisse du rythme cardiaque, amélioration du système immunitaire de notre corps, amélioration de la concentration et du sommeil et la libération d'endorphines. Le bain de forêt ne se résume donc pas à quelques câlins aux arbres, je n'aime pas ce cliché très caricatural. »
Véronique Micard - ONF Agence Bourgogne-Est

Les bienfaits de la nature sont accessibles à tous avec les bonnes pratiques. (respirer et marcher en conscience, éveil sensoriel, relaxation, écouter les oiseaux, contempler un arbre, marcher les yeux fermés, humer les effluves de la nature, toucher, créer avec les éléments de la nature…).

CONTACT DÉVELOPPEMENT DURABLE

Alain Boisneau - 06 71 22 14 49
alain.boisneau@marsannaylacote.fr

PARTENAIRES

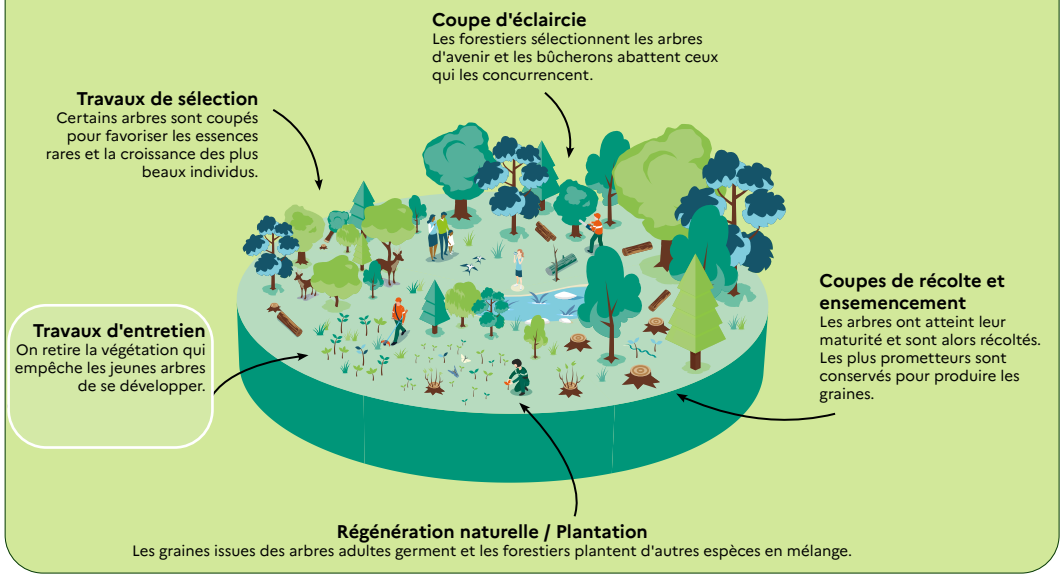
Mercredi 10 avril

Mieux connaître le monde viticole de Marsannay

Réunion publique.

Maison de Marsannay
19h - Entrée libre
Tout public

Le cycle d'une forêt gérée par l'Office National des Forêts



Du mardi 5
au vendredi 29 mars

La vie de la forêt

Exposition sur la forêt proposée par l'ONF. Comment fonctionnent les arbres et les forêts ?
Mieux comprendre le travail des forestiers.
Dans les forêts publiques, les forestiers de l'ONF œuvrent au quotidien pour assurer la pérennité et la vitalité des forêts et ainsi répondre à trois objectifs indissociables: fournir du bois à la société, préserver la biodiversité et accueillir le public. C'est ce que l'on appelle la gestion durable des forêts.

Médiathèque Bachelard

Vendredi 8 mars

Attrape-Rêve

Atelier de création d'attrape-rêve.

Médiathèque Bachelard
De 18h30 à 20h30 - Atelier adultes
Entrée gratuite sur inscription au 03 80 59 64 72

Samedi 16 mars

Troc fringues

Déposez jusqu'à 10 vêtements, chaussures, accessoires (pour tout âge, femmes et hommes), propres et en bon état, en échange, vous pouvez repartir avec 10 articles maximum. Les vêtements restants pourront soit être récupérés par leurs propriétaires, soit être remis au vestiaire solidaire du centre communal d'action sociale.

Espace Social et Culturel Bachelard
10h › 17h - Info 03 80 59 64 70

Mercredi 20 mars

Jeu de piste "Les athlètes de la forêt"

Éveil sensoriel en forêt

Et animation Land'art.
Avec l'accueil de loisirs et l'ONF.

Sapins du Garde - De 9h à 17h
Renseignement & inscription : centre de loisirs 06 71 22 14 49

Du jeudi 21 au dimanche 24 mars

Exposition éphémère

Réalisée par les enfants, l'ONF et l'accueil de loisirs aux Sapins du Garde.

Sapins du Garde

Jeudi 21 mars

Bain de Forêt

« Immersion sensorielle » dans la forêt de Marsannay avec l'ONF, proposée par l'animation familles/seniors. (cf. p. 7)

Lieu précisé à l'inscription - De 9h à 12h
Inscription & réservation 03 80 59 64 70

Samedi 23 mars

Balade commentée

"Les enjeux de la forêt et de la gestion forestière" avec deux forestiers de l'ONF aux Sapins du Garde.

Sapins du Garde - 9h à 13h - Tout public
Renseignements & inscriptions
06 16 82 62 64 - veronique.micard@onf.fr

Bain de forêt

"Immersion sensorielle" dans la forêt de Marsannay avec l'ONF, proposée par l'animation familles/seniors. (cf. p. 7)

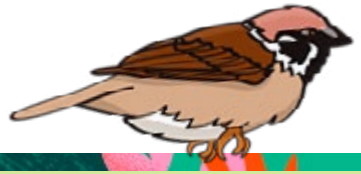
Lieu précisé à l'inscription - 14h à 17h - Public adulte
Renseignements & inscriptions
06 16 82 62 64 - veronique.micard@onf.fr

Du vendredi 29 mars au vendredi 12 avril

Demain la vi(ll)e

Exposition (cf. p. 2)

Espace Social et Culturel Bachelard



Jeudi 4 avril

Visite du centre de tri

Ouvert à tous - RDV à 13 h 45 au Centre social et Culturel Bachelard
Inscription 03 80 59 64 70

Les vendredi 5 et samedi 6 avril

Les Z'ateliers Répar'Café

Ateliers de réparation du petit électroménager.

Espace Social et Culturel Bachelard
Vendredi 17h30-20h
et samedi 9h-12h30 et 14h-17h
Renseignements 06 71 22 14 49

MERCREDIS NATURE

Des « mercredis nature » seront mis en place à l'accueil de loisirs avec des animations proposées par les ambassadeurs du tri, une visite du centre de tri et des animations autour de la nature menées par l'équipe d'animation.
Centre de loisirs
Info 06 71 22 14 49