



SAMEDI 21 MARS 2026

9h30>12h30

MERCREDI 25 MARS 2026

13h30>16h30

Offrez-vous un bain de forêt !

Une immersion apaisante au cœur des arbres, où chaque pas ralentit le temps, libère l'esprit et renouvelle votre énergie intérieure.

Forêt communale de Marsannay-la-Côte

→ Lieu précisé lors de l'inscription

Renseignements & inscription obligatoire :

veronique.micard@onf.fr - 06 16 82 62 64



VILLE DE
MARSANNAY-LA-CÔTE
POLE SOCIAL



**Soyons nature
festival**

23 février - 3 avril 2026

Espace Social Culturel Bachelard

Place Schweich an der Mosel 03 80 59 64 70



Soyons Nature, 10^{ème} édition et 11 ans du festival !

Depuis sa création en 2009, Soyons Nature n'a cessé de grandir ! Devenu festival en 2015, cet événement est aujourd'hui un rendez-vous incontournable, pensé pour les enfants, les familles et tous les curieux. Cette année encore, place à une programmation riche, accessible et pleine de surprises, du 23 février au 3 avril autour d'une thématique essentielle et actuelle : le zéro déchet. Ensemble, relevons le défi : réduire, refuser le suremballage, recycler, récupérer... et surtout repenser nos habitudes avec créativité et enthousiasme.

Le festival vous proposera des ateliers, des rencontres, des balades, des animations ludiques, des moments de partage et de bonne humeur... Bref, tout ce qui fait l'esprit d'un festival : apprendre, s'amuser et repartir avec de belles idées et de beaux souvenirs ! Soyons Nature s'invitera aussi dans les écoles élémentaires pour sensibiliser petits et grands aux gestes qui comptent. Alors, prêts à réduire vos déchets tout en gardant le sourire ? Découvrez le programme, participez, partagez... et soyons nature, ensemble !



Petit focus sur la journée internationale des forêts

C'est quoi la journée internationale des forêts de l'ONF ?

La Journée internationale des forêts (JIF) a été proclamée par l'ONU le 21 mars. Elle est l'occasion de célébrer la forêt dans sa diversité et de mettre en lumière les enjeux auxquels elle est confrontée. Depuis 2017, l'ONF a fait de la JIF son temps fort annuel de communication en proposant des événements grand public dans toute la France, des actions en direction des scolaires. La finalité de cette journée est de valoriser la forêt, l'arbre et le matériau du bois ainsi que de sensibiliser le public à la gestion durable des forêts, à leur rôle dans le cadre de la transition écologique et énergétique.

Qu'est-ce que le Shinrin-Yoku ?

Le Shinrin-Yoku, ou bain de forêt, est une pratique japonaise qui consiste à s'immerger pleinement dans l'ambiance d'un milieu naturel. Il ne s'agit pas d'une randonnée sportive, mais d'un moment d'apaisement, de connexion à la nature, et d'exploration sensorielle.

Le principe est simple : marcher lentement, respirer profondément, observer, écouter, sentir... pour permettre au corps et à l'esprit de se détendre.

Les bienfaits

Des études scientifiques ont démontré que le Shinrin-Yoku :

- Réduit le stress et l'anxiété
- Diminue la tension artérielle et le rythme cardiaque
- Renforce le système immunitaire
- Améliore la concentration et la clarté mentale
- Favorise un sommeil plus réparateur
- Stimule la créativité et la joie intérieure

Un temps en forêt permet de se recentrer, de ralentir et de retrouver une sensation de calme profond.

Comment se déroule une séance ?

Une séance de Shinrin-Yoku se compose généralement de :

- Une marche lente en forêt
- Des invitations sensorielles (écoute, toucher, respiration...)
- Des pauses méditatives ou contemplatives
- Un moment de partage ou de silence, selon les envies
- Un retour progressif, ancré et détendu

Accessible à tous, elle ne nécessite aucune condition physique particulière.

Pourquoi pratiquer ?

Dans un quotidien souvent rapide et bruyant, le Shinrin-Yoku offre un espace pour :

- Se reconnecter à soi
- Retrouver un meilleur équilibre
- Ressentir les bienfaits d'une nature vivante et enveloppante

CONTACT :
Véronique Micard - 06 16 82 62 64
veronique.micard@onf.fr



Samedi 28 mars Troc Fringues

Les beaux jours arrivent...
Envie de faire vivre votre dressing ?

Donnez une seconde vie à vos vêtements trop petits ou trop grands.

Echangez vos vêtements !

Limité à 10 vêtements par personne, vous pourrez les déposer dès 10h et jusqu'à 16h le jour même.

Propres, non tâchés, non abîmés, ils viendront grossir le stock de vêtements proposés.

**Espace Social et Culturel
Bachelard 10h > 17h non stop !
Rens. 06 71 22 14 49 - Gratuit**



CLAS :

Les enfants créeront leurs « bombes à graines », leurs éponges Tawashi zéro déchet. Les enfants iront à la découverte des rapaces avec l'association Chouette la vie, Oh oui...



Mardi 10 mars

Ateliers « DIY » fait maison

Cet atelier vous permettra de créer votre produit d'entretien, savon ou lessive à base de lierre.

**Espace Social et Culturel Bachelard
18h30 > 20h - Inscription 03 80 59 64 70
Public adulte**

Du 27 au 28 février

Les Z'ateliers Répar' Café

Votre petit électroménager est en panne, ne fonctionne pas bien ? Passez voir les Répar'Acteurs ! Ils vous accueilleront avec sourire, convivialité et bienveillance. Ils feront au mieux pour vous aider.

**Espace Social et Culturel Bachelard
Vendredi 17h30 > 20h
Samedi 9h > 12h30
Rens. 06 71 22 14 49 - Gratuit**



Samedi 7 mars

Atelier cosmétique et produit d'entretien

Audrey, de Papill'O'Nez, vous propose un atelier pour faire soi-même.

**Espace Social et Culturel Bachelard
10h15 > 12h - Inscription 03 80 59 64 70
Gratuit - Public adulte**



Lundi 16 mars

Ateliers « DIY » fait maison

Cet atelier vous permettra de fabriquer votre Koso, sirop sans cuisson, ou préparer vos pickles maison.

**Espace Social et Culturel Bachelard
18h30 > 20h - Inscription 03 80 59 64 70
Public adulte**



Samedi 21 mars
Marque-page au crochet

Atelier de niveau débutant.

Médiathèque Bachelard - 9h
Inscription 03 80 59 64 72 - Gratuit

Samedi 21 mars
Bain de forêt (Shirin Yoku)

« Immersion sensorielle » dans la forêt de Marsannay avec l'ONF.

Lieu précisé à l'inscription - 9h30 > 12h30
Public adulte - Inscription 06 16 82 62 64
ou veronique.micard@onf.fr



Mercredi 25 mars
Bain de forêt (Shirin Yoku)

« Immersion sensorielle » dans la forêt de Marsannay avec l'ONF.

Lieu précisé à l'inscription - 13h30 > 16h30
Public adulte - Inscription 06 16 82 62 64
ou veronique.micard@onf.fr



Du 27 au 28 mars
Les Z'ateliers Répar'Café

Votre petit électroménager est en panne, ne fonctionne pas bien ? Passez voir les Répar'Acteurs ! Ils vous accueilleront avec sourire, convivialité et bienveillance. Ils feront au mieux pour vous aider.

Espace Social et Culturel Bachelard
Vendredi 17h30 > 20h
Samedi 9h > 12h30 & 14h > 17h
Rens. 06 71 22 14 49 - Gratuit



Le DD Club

Le développement durable
pour les enfants du périscolaire

Les jeudis soir de 17h15 à 18h15, le DD Club proposera des ateliers "zéro déchet" pour les enfants inscrits au périscolaire.

« Lessive au lierre, éponge Tawashi zéro déchet, carte à semer, Koso (sirop de fruits)... seront au programme. »



MERCREDIS NATURE

Pour les enfants inscrits à l'accueil de loisirs

Mercredi 25 février matin, découverte des rapaces pour les élémentaires avec l'association Chouette la vie, Oh oui...

Mercredi 4 mars après-midi, rencontre avec les animaux de Muse Zoo, pour les maternelles.

Mercredi 11 mars matin et après-midi, animation intergénérationnelle, rencontre avec les animaux de la Tribu de Dhana pour les maternels et les seniors.

Mercredi 18 mars après-midi, rencontre avec les animaux de Muse Zoo, pour les maternelles.

Mercredi 25 ou 1er avril, atelier zéro déchet pour les élémentaires.

Centre de loisirs - 03 80 59 64 70



Animations en classe

Du 30 mars au 3 avril, il y aura des animations en classe dans les écoles primaires et un atelier pour les enfants du CLAS.