

1. [Loir-et-Cher](#)
2. [Commune](#)
3. [Vouzon](#)
4. Balade sensorielle dans la nature

Balade sensorielle dans la nature

Publié le 17/10/2020 à 06:25 | Mis à jour le 17/10/2020 à 06:25

- [Partager](#)
- [Twitter](#)
- [Flipboard](#)
- [Partager](#)
- [Envoyer à un ami](#)
 - - Vouzon



Les trésors ramassés à l'étude.

© Photo NR

Le week-end dernier, le Jardin des Lierres, situé à Vouzon, a participé à la Fête de la Nature (manifestation nationale) en organisant une balade sensorielle sur le thème « Prenons-en de la graine ». Cet après-midi s'est appuyé sur deux compétences : Christine, la naturaliste et Heidi, la sophrologue.

Christine, la maîtresse des lieux, a attiré l'attention de la douzaine de participants sur les nombreuses plantes et graines que l'on trouve au cours de la balade en pratiquant une approche naturaliste et botanique de terrain. Christine avait remis à chacun une pochette contenant une boîte à œufs remplie de petites plantes et graines qu'il fallait identifier à la fin de la balade. Puis chacun a ramassé un trésor, plantes ou graines (graminées, pommes de pin, champignons, mousse, bogues, feuilles, graines, certaines aux vertus médicinales, et châtaignes, plante alimentaire naturalisée en France et se plaisant dans un sol acide).

Au milieu de ces découvertes, Heidi a proposé de relier le corps à l'esprit, de profiter de l'énergie des arbres, entre terre et ciel en pratiquant quelques mouvements.

« Un après-midi détente et savoir, nous avons appris beaucoup de choses sur les plantes que nous croisons lors de nos promenades, en nous relaxant », ont-elles résumé.

À la fin de la balade, les participants se sont régalés d'une tisane en évoquant ce qu'ils avaient découvert.