

NOS SERVICES

site web : www.unature.org

email : info@unature.org



(RE)CONNEXION NATURE

Basée sur le sensible ainsi que l'apprentissage cognitif, cette immersion de 3 heures en forêt en compagnie d'un ou d'une guide certifiée permet de comprendre et d'expérimenter les bienfaits de la nature sur la santé mentale et physique tels qu'ils ressortent de la recherche scientifique contemporaine.

Ce parcours créé sur base de plus de 3000 recherches scientifiques et divisé en 7 étapes s'adressant à nos sens, est une occasion unique de ralentir le temps et de remonter à la source des relations complexes qui lient l'humanité à la nature.

À en croire les nombreuses personnes et institutions qui ont participé à une (Re)connexion Nature, l'expérience vécue est celle de l'émerveillement et d'une perception de la nature profondément changée. Les participants ressortent de cette activité avec des outils simples et faciles à reproduire, seul ou en famille, pour bénéficier pleinement de la nature au point de vue physique, psychologique et cognitif.

L'impact de la (Re)Connexion Nature sur la santé mentale et physiologique a été mesuré par l'Université McGill (Montréal, Qc, Canada), et a fait l'objet d'une publication dans le International Journal of Environmental Research and Public Health (2022).

Lieu : à préciser ensemble

Nombre de participants : 16 max.

CONFÉRENCES SUR MESURE

Les webinaires et conférences de l'Université dans la Nature constituent le moyen idéal de rester à la pointe de la recherche mondiale sur l'impact de la connexion avec la nature, tant au bureau, qu'à l'extérieur. Nous travaillons avec des scientifiques du monde entier spécialisés dans le contact avec la nature ainsi que des acteurs de terrain pratiquant à des niveaux divers la reconnexion avec le vivant. Grâce aux données ainsi recueillies et à la richesse de notre base de données scientifiques, nous élaborons des webinaires et des conférences présentant un panorama de solutions théoriques et concrètes issues de divers milieux qui peuvent vous inspirer dans votre approche personnelle ou professionnelle.

Durée : 60 à 90 minutes

Langue : Français, anglais, allemand, luxembourgeois

Format : En présentiel ou en virtuel



NOS FORMATIONS

ECOLEADER

Cette formation offre une compréhension profonde des fondements historiques, philosophiques et anthropologiques de notre relation avec la nature. Elle rend compte de manière détaillée de l'état actuel de la recherche sur les bienfaits de la connexion avec la nature du point de vue épidémiologique, psychologique et cognitif et aborde les enjeux sociétaux au cœur de la transition écologique.

La formation vise à vous aider à :

- Approfondir votre propre relation avec la nature
- Vous informer des connaissances scientifiques sur l'impact de la nature sur la santé physique, psychologique et cognitive
- Vous fournir un argumentaire rationnel dans vos discussions avec des décideurs en faveur de l'implémentation de la nature dans votre milieu
- Participer à l'élaboration d'une société plus saine et plus équitable

Pour plus d'infos : <https://www.unature.org/fr/ecoleader>

GUIDE CERTIFIÉ.E

La formation Guide Certifié.e offre les connaissances de pointe sur les bienfaits de la connexion avec la nature. Elle vous formera à la méthode expérientielle et cognitive (Re)Connexion Nature, que nous avons créée dans le but de faciliter la transmission de ces savoirs scientifiques dans nos communautés. Vous saurez comment la nature affecte le cerveau, le système immunitaire, pourquoi elle diminue le stress et comment elle restaure nos capacités cognitives.

Vous disposerez d'une vaste panoplie d'exercices pratiques à proposer et d'une très large étendue de connaissances, allant de la psychologie à la biologie, en passant par la botanique, l'histoire et l'anthropologie.

La formation vise à vous aider à :

- Enseigner par une expérience immersive à des groupes, des individus ou des institutions, les bienfaits de la connexion avec la nature
- Guider les (Re)Connexion Nature demandées à l'UdN
- Accompagner la transition écologique en replaçant l'humain au cœur de la nature
- Intégrer des pratiques nouvelles issues de la recherche scientifique aux décisions impactant les populations de la société civile (architecture, soins de santé, politiques urbaines, éducation)

Pour plus d'infos : <https://www.unature.org/fr/guide-certifie>

FORMATIONS SUR MESURE

Nous offrons des formations spécifiques dans les domaines suivants :

- **Impacts de la nature sur les lieux de travail (« biophilic design »)**
Conception, mise en place, mesures d'impact et études de cas. L'Université dans la Nature accompagne la création d'installations biophiliques dans les bureaux et le milieu éducatif.
- **Impacts de la nature sur le milieu scolaire et l'apprentissage**
Conception, mise en place, mesures d'impact et études de cas.
- **Comment parler de la nature aux jeunes générations ?**
Et si notre manière de parler de la nature affectait négativement la santé mentale des jeunes ? Comment créer un discours positif au sujet de la nature pour encourager les prochaines générations à en prendre soin.
- **Le contact avec la nature des personnes âgées**
Pour nos aînés, le contact avec la nature est une source immense de joie et de bien-être. Présentation des connaissances scientifiques actuelles et des initiatives internationales.
- **Vers des villes restauratrices**
Les impacts de la nature sur les milieux urbains. Effets de la nature sur la santé sociale, épidémiologie des impacts de la nature, mesures d'impacts et études de cas.
- **L'impact des arbres en milieu urbain**
Les arbres ne limitent pas leur impact à la captation des particules fines et à la diminution des îlots de chaleur. Ils exercent un important effet sur la santé mentale, la sédentarité et la santé sociale. Cette conférence présente les données de l'épidémiologie récente et les aménagements en cours dans plusieurs pays d'Europe et d'Amérique du Nord.

