

# SE PLONGER DANS UN BAIN DE FORÊT

À CHÂTENOIS-LES-FORGES, AUXELLES-HAUT OU AU MALSAUCY (90), GWENHAËLLE GERVAIS ET YVES PERROT-MINOT UNISSENT LEURS COMPÉTENCES EN YOGA, AYURVÉDA ET QI GONG, AINSI QUE LEUR AMOUR DE LA NATURE, POUR PROPOSER DE RESSOURÇANTS BAINS DE FORÊT, ACCESSIBLES À TOUT ADULTE, QUEL QUE SOIT SON NIVEAU DE PRATIQUE.

**E**nseignante de yoga à Belfort, au sein du studio qu'elle y a créé, baptisé Yoghamsa, Gwenhaëlle Gervais est également formée en ayurvéda, pratique indienne prônant l'harmonie entre corps et esprit. En ces périodes d'incertitude, de confinement en couvre-feu, le besoin de se reconnecter à la nature, en complément des cours de yoga sur Zoom, est plus que jamais présent, note-t-elle.

Ce constat l'a amenée à proposer des bains de forêt, agrémentés de pratiques douces et de méditation dans le Territoire de Belfort, département qui ne manque pas de belles surfaces forestières. Elle a décidé de s'adjoindre les compétences d'Yves Perrot-Minot. Ce sexagénaire, fin connaisseur des ressources naturelles, est un « fils de paysan du Haut-Doubs » ainsi qu'il se revendique. Après avoir couru « dans la combe à l'ours » durant son enfance, il a suivi une formation de technicien agricole, étudié sols et écosystèmes, faisant ensuite carrière dans le domaine de l'enfance en danger. Il a opéré ces dernières années un bienfaisant retour à cette nature qu'il avait été amené à perdre de vue, récoltant la sève de bouleau chaque printemps, heureux de partager ses connaissances, en matière d'environnement ou de qi gong, avec le plus grand nombre. « Nous souhaitons proposer en forêt des pratiques accessibles à tous, en groupe, en extérieur et en lien avec la nature », résume Gwenhaëlle Gervais. Accessible à tous ? « Pas besoin d'avoir déjà médité pour participer, ni d'être très sportif. Si c'est nécessaire, nous adapterons la pratique

*Un contact avec la nature qui fait du bien et permet aussi de prendre conscience de sa fragilité.*

PHOTO ER



aux participants », précise l'enseignante de yoga.

## DES DÉGÂTS CLIMATIQUES BIEN VISIBLES

Le premier bain de forêt, organisé en mars au Malsaucy lors d'un week-end à la météo déjà printanière, a connu un franc succès. Le suivant, prévu à Auxelles-Haut, a bien vite affiché complet. La forêt de Châtenois-les-Forges se prêtera également à certains de ces rendez-vous dans les semaines à venir. « On peut pratiquer en toute saison », complète Gwenhaëlle Gervais. « Le rythme de la forêt, de la saison des fleurs à celle des fruits, puis à une période dormante, se retrouve en ayurvéda, à travers les doshas. La pratique ne sera pas la même à Châtenois qu'à Auxelles ; selon le cas, on pourra ou non se tremper les pieds. » Tous

deux appellent à la fois à une reconnexion avec un environnement non maîtrisé par l'humain - qui nous renvoie à davantage d'humilité - et à une prise de conscience des dégâts, bien visibles, que trois étés de sécheresse consécutifs ont provoqués. « La forêt a un potentiel de guérison incroyable mais celle d'Auxelles, c'est aussi un terrain fragile. Les arbres tiennent ces terrains, avec un impact sur la faune et la flore », conclut Gwenhaëlle Gervais. S'y baigner, c'est aussi, espère-t-elle, avoir davantage envie de mieux la protéger.

GWENOLA GUIDÉ

/ Renseignements : [www.yoghamsa.com](http://www.yoghamsa.com) ou [contact@yoghamsa.com](mailto:contact@yoghamsa.com)



## SPÉCIAL GAZON...

**Concernant le choix des graines, on distingue « le tout-terrain », appelé aussi gazon rustique. Dense et vert au bel aspect, il s'implante facilement et vite partout, et résiste bien au piétinement. « L'ultra fin » est destiné en priorité à l'ornement et « le spécial sport » est spécialement étudié pour résister aux piétinements. Après avoir retourné la terre sur 15cm de profondeur, enlever systématiquement toutes les pierres et racines. Incorporer de la tourbe, du compost en bonne quantité... selon l'aspect de la terre. Quelques jours avant le semis, redonnez un coup de griffe énergique sur toute la surface. Enlevez les derniers cailloux et débris qui se présentent. Aidez-vous du dos du râteau pour briser les mottes et si votre terrain est trop meuble, le tasser en utilisant le rouleau.**

## AUTOUR DU TAPIS VERT

**Pour le semis, répandez des petites volées régulières. Jetez la moitié des graines au premier passage puis faites un deuxième passage croisé avec le premier. Ne laissez pas les graines en surface : le vent et les oiseaux détruiraient bien vite votre travail ! Enfouissez les semences par un léger griffage avec un râteau, puis tassez légèrement au rouleau. L'herbe lève en une à deux semaines, et plus rapidement si vous ne laissez pas le terrain déshydraté pendant la période de germination. Arrosez sans excès et procédez à la première tonte dès que le gazon atteint 10 à 15 cm. Ne coupez pas trop court : 4 cm minimum, puis passez ensuite le rouleau sur toute la surface. Procédez alors à des tontes régulières en fonction de la pousse.**