



Le Bain de Nature est à découvrir au Jardin de Madame du Signal de Bougy.



Signal de Bougy

## Plongez au cœur de la nature

Venez découvrir une manière apaisante de prendre soin de votre corps et de votre esprit en vous immergeant dans le Jardin de Madame.

Le Bain de Nature au Jardin de Madame par Kashapona est le premier du genre à avoir été certifié HUGS\* en Suisse romande. Kashapona, qui a reçu le Grand Prix Migros Vaud 2023 décerné par le Pour-cent culturel, propose des solutions simples et modulables pour se reconnecter respectueusement avec la nature. Des guides audios et des panneaux sont accessibles gratuitement au Signal de Bougy et vous invitent à la pratique des Bains de Nature.

Cette expérience est bénéfique pour le bien-être et la santé, mais il ne s'agit pas à proprement parler d'un bain. Vous allez vous plonger par vos sens, et en activant

vos sens, dans les images, les sons, les odeurs et autres sensations que vous allez rencontrer.

Contrairement à une randonnée orientée vers une destination, un Bain de Nature se concentre sur vous et sur l'instant présent.

### Le saviez-vous?

Prendre chaque semaine un Bain de Nature offre des bienfaits immédiats et durables pour la santé mentale et physique.

\* Ce jardin fait partie du réseau HUGS (Healthy Urban Green Spaces) qui identifie des espaces verts propices à une meilleure connexion à la nature, avec des effets bénéfiques pour la santé physique, mentale, sociale et environnementale.

Journée découverte des métiers de la filière forêt-bois, le dimanche 22 septembre



Entre bois et littérature

### Les événements de septembre

**Le Festival Auzou Suisse**  
Samedi 7 septembre dès 10 h 30: dédicaces, animations, concert-spectacle de la compagnie «La pie qui chante» et plus encore ([www.auzou.ch](http://www.auzou.ch))

### Journée découverte des métiers de la filière forêt-bois

Dimanche 22 septembre: explorez la diversité des métiers liés à la forêt et au bois: bûcherons, sylviculteurs, charpentiers, ébénistes, ingénieurs bois et bien d'autres. Des professionnels passionnés seront présents pour partager leur savoir-faire et leurs expériences. Participez à des démonstrations, des jeux, une immersion forestière et visitez des stands d'information pour découvrir les métiers et les enjeux de cette filière durable ([www.bois-durable.ch](http://www.bois-durable.ch))

Restez informés des événements en vous inscrivant à la newsletter du Signal de Bougy ([www.signaldebougy.ch](http://www.signaldebougy.ch)) et suivez les aventures de Zack, la mascotte, sur nos réseaux sociaux.

Pour toutes les informations et réservations, consultez le site [www.signaldebougy.ch](http://www.signaldebougy.ch)