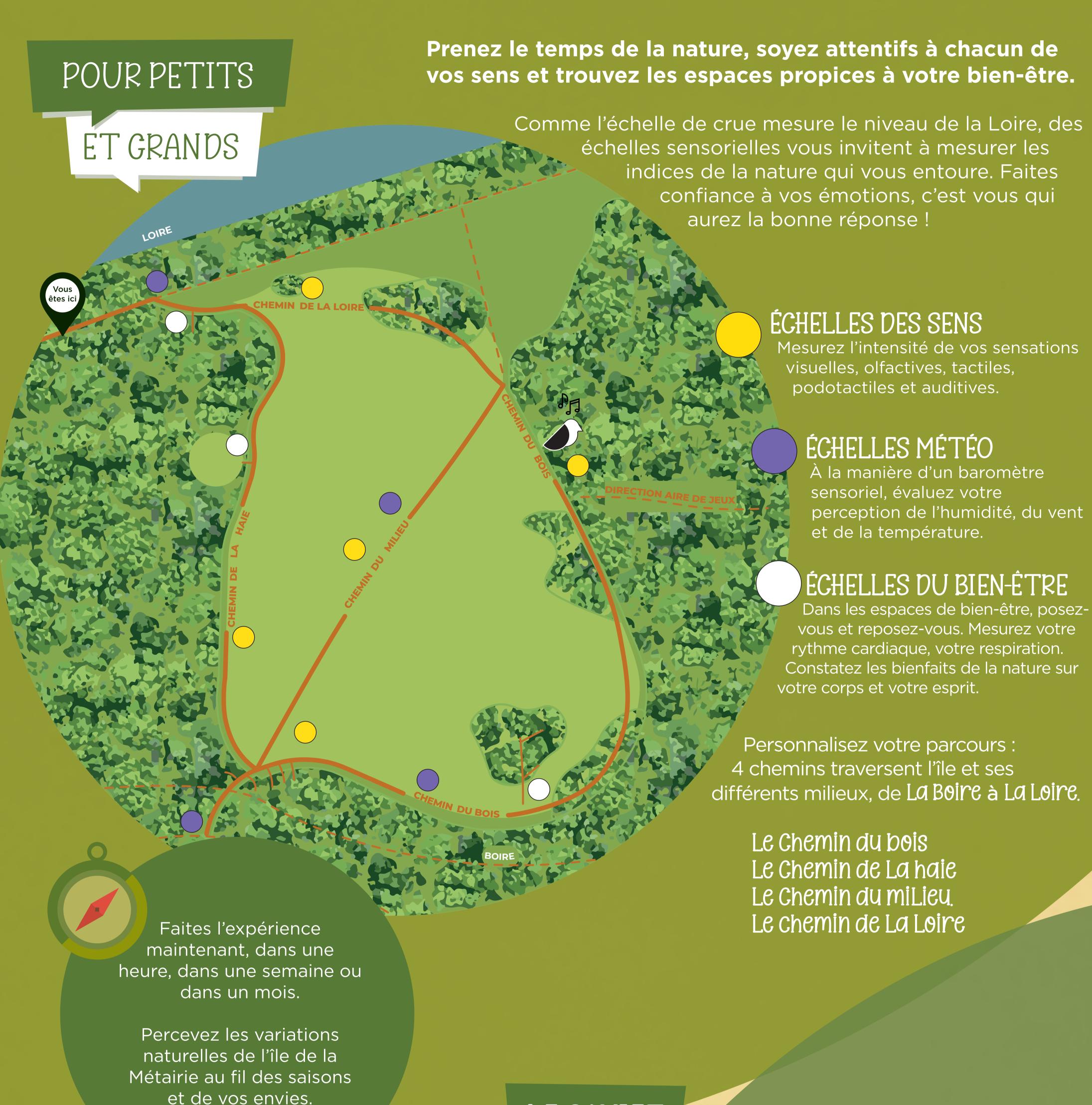
PARCOURS SENSORIEL DE L'ÎLE DE LA MÉTAIRIE



QUELS SENS ALLEZ-VOUS MOBILISER PENDANT VOTRE PARCOURS?



Podotactile: expérimentez les sensations du sol pieds-nus ou avec vos chaussures



Tactile : de la douceur à la rugosité, la matière naturelle se dévoile sous vos doigts



Sonore: retrouvez les sons de l'île pour les comparer avec les sons de la ville



Olfactif: respirez les odeurs de l'île; végétales, florales, terreuses, dans l'air ou au ras du sol



Visuel : un autre regard sur l'île de la Métairie, changez d'échelle, de point de vue et de posture

DE LA BOIRE À LA LOIRE, SOYEZ ATTENTIFS AUX VARIATIONS MÉTÉOROLOGIQUES DE L'ÎLE.



Le vent n'est pas le même partout sur le parcours, mesurez son intensité et ses changements de direction



Les écarts de température sont perceptibles à quelques pas de distance évaluez votre ressenti thermique



L'humidité n'est pas forcément visible, comparez vos sensations, de sec à humide avec votre corps et vos sens

RÉUSSIREZ-VOUS À VOUS METTRE AU TEMPS NATUREL DE L'ÎLE?



Bien-être: percevez l'île comme une source d'apaisement, la nature a des effets sur votre rythme cardiaque, votre respiration et vos émotions



Rythme cardiaque : mesurez le nombre de battements à la minute de votre cœur avant et après votre relaxation dans les espaces conçus pour votre bien-être



Respiration: faites attention à votre souffle et régulez la fréquence de vos respirations, alors prêt pour vous détendre ?

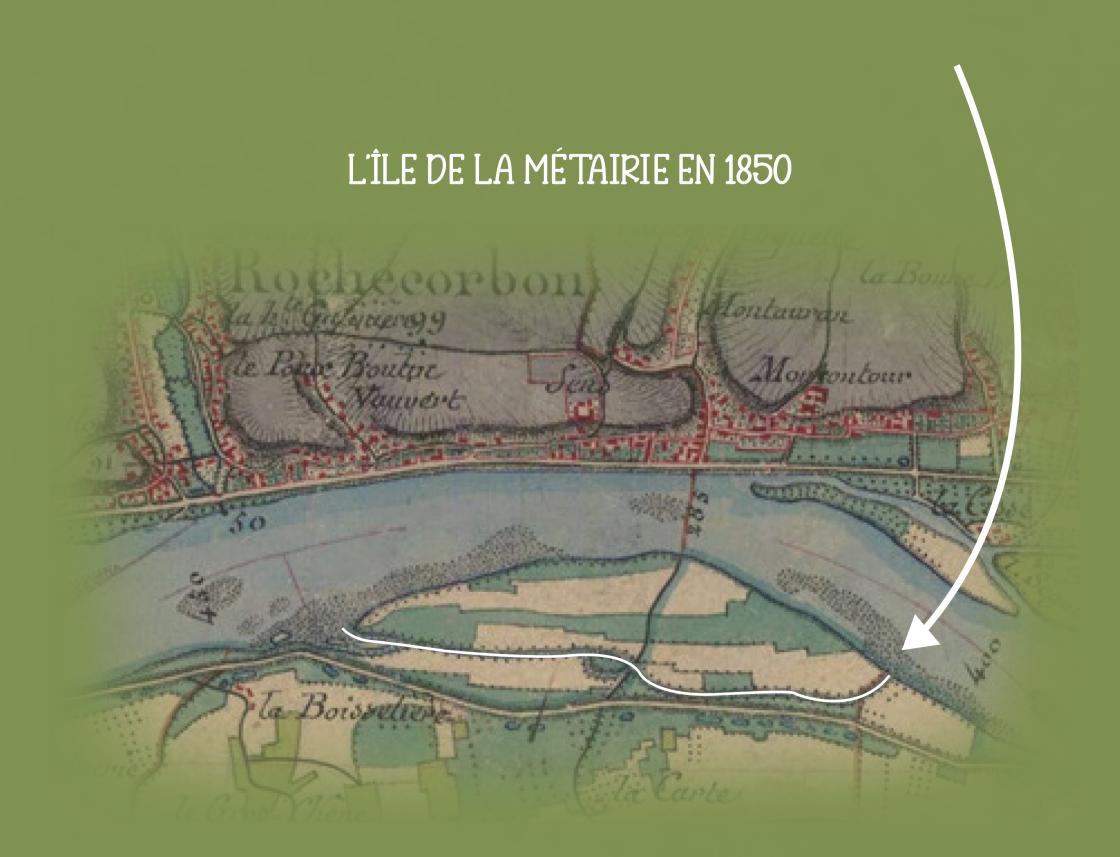
LE SAVIEZ

VOUS?

Cette ancienne île est devenue un Espace Naturel Sensible typique des bords de Loire.

Avant 1850, l'île était délimitée par un bras de la Loire, comme on le voit sur cette carte. Aujourd'hui, la Boire* est le premier indice du tracé de l'île.

*Boire (prononcer « Bouère »)



Une réalisation du Conseil Départemental d'Indre-et-Loire







Conception globale

