



FR



vorater.cat

# VORATER

Des espaces de calme et d'observation

**BIENVENUE** Nous vous souhaitons la bienvenue à VORATER. Une légende, rapportée par Joan Amades au début du <sup>xx</sup>e siècle, raconte qu'il y a longtemps, très longtemps, lors d'un été particulièrement chaud et sec, un vieil homme frappa à la porte de la cabane d'un berger pour lui demander de l'eau. Même s'il n'en avait pas beaucoup et qu'il avait dû parcourir une grande distance pour se la procurer, le berger lui en donna de bon cœur. En récompense pour ce geste altruiste, le vieillard lui offrit une bouteille d'eau inépuisable. Malheureusement, un beau jour, le pauvre berger la perdit au milieu d'une zone rocailleuse où l'eau n'a jamais cessé de couler. Elle est à l'origine des sources de la rivière Ter. La fascination qu'exerce l'eau et la métaphore de la rivière symbolisant la vie qui passe, qui évolue et qui est en mouvement constant, est omniprésente dans de nombreuses cultures. Cependant, peut-être en raison de sa violence occasionnelle ou de son comportement imprévisible, nous l'avons parfois ignorée. VORATER nous invite à nous tourner à nouveau vers ce patrimoine fluvial, à le retrouver, à l'activer et à en profiter pour renouer avec la nature et avec nous-mêmes dans des espaces de calme et d'observation.

**EXERCICES** Vous trouverez, au fil des 4 parcours VORATER situés à **Camprodon, Sant Pau de Segúries, Sant Joan de les Abadesses et Ripoll**, cinq espaces de calme et d'observation et les exercices correspondant à chaque point identifiés à l'aide des symboles suivants :

1. Mouvement. Exercices physiques pour améliorer la capacité pulmonaire et relâcher les tensions musculaires.
2. Calme. Exercices de respiration, de méditation et de pleine conscience pour apaiser l'esprit et équilibrer les émotions.
3. Observation. Exercices permettant d'accorder une attention active au cadre pour le capter et l'intégrer en nous.
4. Écriture. Exercice permettant de communiquer avec nous-mêmes, de partager et de conserver des souvenirs, des réflexions et l'état d'esprit de l'expérience.

**EXPÉRIENCE** Tous ceux qui ont eu l'occasion de profiter d'un moment de calme au bord d'une rivière savent probablement qu'il est synonyme de relaxation, sérénité, paix ou harmonie. Le bruit de l'eau, le chant des oiseaux, le murmure de la brise ou le bruissement des branches forment une **mélodie naturelle procurant bien-être** et **améliorant la santé intégrale des personnes**. La science le corrobore : le contact avec la nature a un effet préventif, thérapeutique et rééducatif et il est essentiel à notre équilibre physique, émotionnel et social.

VORATER souhaite vous faire vivre l'expérience du **contact avec la rivière**. Afin que vous preniez conscience de ce que vous ressentez au **moment présent** avec intérêt, curiosité et acceptation, le livret que vous tenez dans vos mains vous propose une série d'exercices qui vous aideront à vivre cette rencontre : de mouvement (1), de calme (2), d'observation (3) et d'écriture (4). Des lectures vous aideront également à préparer le corps et l'esprit à l'expérience qui est sur le point de commencer.

Notre but est simplement de vous permettre de reconnaître tout ce qui **arrive quand les choses arrivent** et que vous embrassiez activement le déroulement de la vie telle que vous la vivez.

**CONSEILS DE VISITE** Tous les lieux sont faciles d'accès et il n'est pas nécessaire de disposer d'un équipement particulier : juste des vêtements confortables, des chaussures adaptées, la volonté de respecter l'environnement et, naturellement, sans laisser aucun déchet !

Si vous avez votre portable avec vous, vous pourrez profiter d'exercices enregistrés spécialement créés pour chaque occasion. Accédez à **VORATER.CAT** via le navigateur ou le code QR. Vous trouverez également un autotest pour évaluer votre état émotionnel, des images à 360° en VR, et la géolocalisation des points de calme et d'observation qui vous aideront au cours de l'expérience qui est sur le point de commencer.

## CAMPRODON : une forêt mature

Camprodon abrite la forêt mature Roureda de Can Pascal, qui occupe une bonne partie de la colline de La Rovira. Il s'agit d'un espace d'une grande valeur écologique, forestière et paysagère, avec des chênes de Blume et de nombreux exemplaires vieux de plus de 200 ans. Le parcours, qui n'a rien de difficile, monte doucement depuis la Font del Vern jusqu'à La Rovira, à 1 158 mètres d'altitude. Même si cet itinéraire ne suit pas la rivière, il se trouve à proximité de la confluence des rivières Ritort et Ritortell, dont les eaux rejoignent la rivière Ter au cœur de Camprodon. Une explosion de nature millénaire pour mettre en éveil vos cinq sens et appréhender la forêt et la nature dans leur évolution naturelle et propre.



1. Font del Vern / 2. Rocher des sens / 3. Après la chênaie... les bouleaux / 4. La prairie / 5. La Rovira

*« La feuille vole, le temps d'un instant elle rêve qu'elle est un papillon. »*

Nous avons tout vu, nous avons vu tout le monde et nous l'avons toujours vu. Ou presque. D'en haut et d'en bas, nous avons vu naître nos grandes feuilles, et nos amis le pin sylvestre et le bouleau, et le pied nu et l'espadrille et la chaussure et la roue et... Et nous les avons aussi vus mourir. Et nous les avons vus renaître. Nous, les forêts matures, sommes très rares. Mais nous sommes encore quelques-unes. Et nous perdurerons.

**1- FONT DEL VERN** Ouvrez vos poumons. Préparez-les à se purifier et à recevoir l'oxygène de la nature. Les poings fermés, le pouce à l'intérieur, les bras légèrement détendus. Inspirez en élevant un bras au-dessus de la tête, expirez en faisant tourner énergiquement le bras vers l'arrière et vers le bas. Commencez par un bras avant de poursuivre avec l'autre. Fermez les yeux et imaginez que vous vous débarrassez de toutes les énergies négatives et de la pollution à laquelle vous êtes exposé. Si vous avez froid, effectuez cet exercice pendant 3 minutes, il s'avère idéal pour réchauffer le corps et activer le métabolisme. Questions autotest : - Fermez les yeux de 30 secondes à 1 minute. Contentez-vous d'observer. - Combien de sons pouvez-vous percevoir ? - Combien de pensées vous viennent à l'esprit ? Combien sont urgentes ? Sur combien d'entre elles pouvez-vous réellement agir, autrement dit, combien dépendent de vous-même ? Y a-t-il un souci concernant lequel vous pouvez faire quelque chose ici et maintenant ? - Comptez combien de respirations vous faites en 30 secondes (le fait d'inspirer et d'expirer compte pour une seule respiration). Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**2- ROCHER DES SENS** Préparons les jambes, dynamisons-les. Écartez un peu les jambes, fléchissez légèrement les genoux, appuyez doucement les mains sur les cuisses, puis écartez et resserrez les genoux pendant 30 secondes. Bougez ensuite les jambes alternativement comme si vous vouliez les secouer pendant 1 minute. Imaginez que ce mouvement sert à évacuer la peur. Asseyez-vous sur le rocher. Levez légèrement les yeux vers le haut. De mi-novembre à avril, vous pourrez voir le profil des montagnes situées en face. De mai à début décembre, elles sont derrière les arbres, dont les branches sont couvertes de feuilles. Quel que soit le moment où vous faites ce parcours, observez attentivement tous les détails possibles. Combien de couleurs pouvez-vous identifier sur les feuilles ? Y en a-t-il par terre ou seulement sur les arbres ? Les montagnes d'en face sont-elles plus sombres ou plus claires ? Comment les troncs des arbres sont-ils ? Quelles odeurs percevez-vous ? Maintenant fermez les yeux et tâchez de reproduire intérieurement l'image avec autant de détails que possible. C'est ce qu'on appelle *l'appareil photo invisible*. Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**3- APRÈS LA CHÊNAIE... LES BOULEAUX** Évacuons le stress de l'appareil digestif. Assis ou debout. Posez vos mains sur vos épaules ; si vous ne pouvez pas le faire, croisez les bras sur la poitrine. Inspirez et tournez le tronc et la tête vers la gauche, expirez puis tournez vers la droite. Continuez doucement sans vous arrêter à aucun moment pendant 1 à 3 minutes. Pour nettoyer le foie plus en profondeur, expirez un peu plus fort. Si vous le souhaitez, appuyez-vous sur le rocher à gauche du chemin. Observez attentivement l'écorce de ces arbres (bouleaux). De quelle couleur est-elle ? Pouvez-vous percevoir des dessins parmi les marques noires ? Que voyez-vous ? Jouez à essayer de trouver 5 choses différentes. Maintenant, fermez les yeux et écoutez la forêt. Combien de chants d'oiseaux pouvez-vous percevoir ? Le vent produit-il un son ? Identifiez-vous un son humain ? Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**4- LA PRAIRIE** Placez-vous à 1 mètre d'un arbre et tenez-vous à son tronc en tendant les bras. Baissez-vous en 5 secondes jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 70 à 90 degrés puis redressez-vous en 5 secondes. Inspirez lorsque vous montez et expirez lorsque vous descendez. Faites 10 fois cet exercice. Une autre option plus simple est de faire l'exercice en appuyant le dos contre le tronc de l'arbre, les mains à la taille. Frottez l'écorce du pin avec les mains. Sentez son contact. Asseyez-vous par terre le dos appuyé contre le pin sylvestre. Posez vos mains sur votre visage. Restez dans cette position et sentez la résine du pin, puis posez vos mains sur vos cuisses ou par terre et sentez le paysage. Quelles sont les autres odeurs que vous pouvez percevoir ? Quel nom donneriez-vous à l'ensemble de toutes les odeurs ? Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**5- LA ROVIRA** Après cette montée, il est nécessaire d'étirer correctement les jambes. Asseyez-vous par terre et étirez les jambes devant vous, en appuyant bien les mollets et les genoux au sol, la pointe des pieds vers le haut. Penchez-vous vers l'avant sans forcer. Il ne s'agit pas de toucher les pieds mais d'étirer le nerf sciatique qui se trouve à l'arrière des jambes. Si vous pliez les genoux pour toucher les pieds, vous n'étirez pas les jambes, alors ne forcez pas. Fermez les yeux et amenez la respiration du ventre vers les côtes, la poitrine et les omoplates. Peu à peu, laissez tomber le poids du corps. Effectuez cet exercice de 1 à 3 minutes. Si vous ressentez une douleur à un moment donné, c'est que vous avez forcé au-delà des limites de votre corps ; dans ce cas, relâchez ou arrêtez et défaites lentement le mouvement. Défaites lentement la position. Pliez les jambes, laissez les bras le long du corps et basculez le bassin vers le haut. Respirez en gonflant et en dégonflant le ventre tout en maintenant la pression des pieds sur le sol, pendant 1 à 3 minutes. Inspirez, sentez le ventre, les côtes, la poitrine et le dos pendant 5 à 6 secondes, essayez de bloquer la respiration pendant 5 à 6 secondes puis expirez en 5 à 6 secondes. Faites cet exercice pendant 1 à 3 minutes. (Si vous n'arrivez pas à tenir 5 secondes, réduisez la durée mais maintenez la régularité entre les 3 phases de respiration). Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**Au cours de la balade, vous pourrez profiter des superbes vues vue sur le village de Molló et le pic de Costabona. Outre la forêt mature de chênes de Blume, vous traverserez des forêts, des prairies et des pâturages.**

## SANT PAU DE SEGÚRIES : ponts vieux et neufs

À Sant Pau de Segúries, le parcours suit les berges de la rivière Ter et emprunte l'ancien chemin royal menant à La Ral, où nous serons les témoins privilégiés du passé et du présent et de l'étroite relation qui existe depuis la nuit des temps entre la nature et l'être humain. La rivière s'associe ici à des infrastructures anciennes et plus récentes, comme des ponts et des voies de communication remontant à différentes périodes historiques : du chemin vers La Ral et des vestiges du Pont Vell du <sup>xiv</sup>e siècle au pont actuel du <sup>xix</sup>e siècle, entre autres. Des créations naturelles et humaines nées au cours de l'histoire qui permettent aux visiteurs de s'évader et de voyager au-delà du temps et de l'espace.



1. Banc vert / 2. Bain de pieds / 3. Table orientée vers El Peiró / 4. Pont de la Rovira / 5. Pont Vell de la Rovira

*« Des filets d'eau glissent sur la pierre dénudée. Écrin de mousse. »*

Du pont de bois au pont de pierre, je traverse pour te retrouver comme hier. Du pont de pierre au pont de fer, je traverse pour t'emmener à... pour t'offrir la... pour créer des liens avec... pour éviter l'eau éternelle qui, trop souvent, emporte tout sur son passage. Adieu, vallée, et merci, vallée. Adieu, rivière, et merci, rivière.

**1- BANC VERT** Asseyez-vous sur le banc, puis levez-vous et asseyez-vous de nouveau. Recommencez 10 fois de suite. Pour bien faire cet exercice, vos pieds doivent être parallèles et pousser tous les deux avec la même force. Inspirez quand vous vous levez et expirez quand vous vous asseyez, uniquement par le nez. Si nécessaire, appuyez les mains sur le banc pour vous aider. Questions autotest : - Fermez les yeux de 30 secondes à 1 minute. Contentez-vous d'observer. - Combien de sons pouvez-vous percevoir ? - Combien de pensées vous viennent à l'esprit ? Combien sont urgentes ? Sur combien d'entre elles pouvez-vous réellement agir, autrement dit, combien dépendent de vous-même ? Y a-t-il un souci concernant lequel vous pouvez faire quelque chose ici et maintenant ? - Comptez combien de respirations vous faites en 30 secondes (le fait d'inspirer et d'expirer compte pour une seule respiration). Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**2- BAIN DE PIEDS** Nous vous invitons à vous déchausser et à plonger vos pieds dans le lit de la rivière. L'eau est froide mais c'est excellent pour la santé ! Inspirez et expirez fort par le nez et faites des séries de 10 à 20 secondes dans l'eau, en alternance avec des temps de repos. Si vous n'êtes pas seul et que vous aimez les challenges, vous pouvez vous baigner dans la rivière (nous vous conseillons de ne pas mouiller la tête). Asseyez-vous sur un rocher au bord de la rivière et, si vous n'êtes pas seul, proposez 5 minutes de silence. Observez cet espace d'une grande beauté : les rochers qui bordent la rivière, la couleur de la mousse, les tonalités de l'eau, des feuilles des arbres, des rochers. Observez s'il y a du vent et s'il fait bouger les feuilles. Maintenant, fermez les yeux. Focalisez-vous sur l'odorat, détectez l'odeur de la rivière et laissez-la pénétrer en vous. Sentez-vous la même chose par la narine droite que par la narine gauche ? Que vous transmet cette odeur ? Essayez de l'enregistrer comme si vous vouliez vous en rappeler. Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**3- TABLE ORIENTÉE VERS EL PEIRÓ** Asseyez-vous sur le banc face à la table, tenez-vous au banc avec les mains et laissez votre corps tomber lentement vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez vos abdominaux commencer à travailler. Le dos incliné, effectuez 3 respirations lentes et profondes, puis redressez la colonne. Recommencez entre 3 et 5 fois. Quand vous finissez, haussez les deux épaules vers les oreilles et laissez-les retomber d'un coup en expirant. Répétez 10 fois. Asseyez-vous sur le banc et fermez les yeux. Avec le pouce et l'index de la main droite, appuyez sur le point le plus dur entre l'index et le pouce gauches, trouvez ce point d'inconfort ou de gêne et massez-le jusqu'à ce qu'il disparaisse. Faites de même à la main droite. (Ce point accumule les tensions et le stress, cet exercice permet de les évacuer). Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**4- PONT DE LA ROVIRA** Laissez les bras ballants, tournez le tronc et laissez les bras tourner de sorte que, lorsque vous faites pivoter le tronc et la tête vers la gauche, la main droite touche le côté gauche de la taille et la main gauche le rein droit. Lorsque vous pivotez vers la droite, la main gauche touchera le côté droit de la taille et la main droite, le rein gauche. Placez-vous à une vingtaine de centimètres de l'arbre. Les yeux fermés, sentez sa présence. Demandez-lui la permission de le toucher et attendez quelques secondes pour entendre son consentement. Il est prouvé que les arbres activent des substances et modifient le champ électrique qu'ils émettent lorsqu'ils sentent notre présence. Commencez à le toucher doucement, sentez son écorce, faites ces gestes avec beaucoup d'amour, cet arbre a été très seul et apprécie vos caresses. Si vous le voulez, serrez-le dans vos bras en gardant les yeux fermés et écoutez. Si vous en sentez le besoin, posez-lui une question, les arbres donnent parfois des réponses. Même si vous n'y croyez pas, le fait de serrer un arbre dans les bras permet d'évacuer les radiations que nous accumulons et de faire le plein d'énergie. Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

5- PONT VELL DE LA ROVIRA 🚶 Stimulez la colonne vertébrale. Asseyez-vous dans les escaliers ou sur le petit banc d'en bas ; tenez-vous les genoux avec les mains. Inspirez en gonflant la poitrine et cambrez les lombaires ; laissez le menton baissé pour ne pas forcer sur les cervicales. Expirez et laissez les lombaires retomber vers l'arrière en courbant la colonne vertébrale dans le sens inverse. Faites cet exercice de 1 à 3 minutes. Il vous permettra de faire travailler non seulement les muscles qui maintiennent la colonne à sa place mais aussi d'améliorer la circulation de l'oxygène dans le cerveau. 🧠 Fermez les yeux. Sentez que toutes les gouttes de la rivière vont toujours vers l'aval. Il ne peut en être autrement. Comme notre vie. Il s'agit d'un grand enseignement, prenez-en conscience. Répétez dans votre tête et très lentement le mantra « Tout passe et tout arrive ». Nous vous conseillons de le faire pendant 2 à 3 minutes. 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**Pendant la visite, vous pourrez découvrir le village de La Ral, fondé au XIII<sup>e</sup> siècle par Jaume I<sup>er</sup>, le chemin royal, le Pont Vell de la Rovira, les mas et les prairies de fauche sans oublier l'arbre centenaire et la forêt riveraine.**

### SANT JOAN DE LAS ABADESSES : rivière et ruisseau

Dans le cas de **Sant Joan de las Abadeses**, l'itinéraire suit le cours du ruisseau Arçamala jusqu'à sa confluence avec la rivière Ter. Il s'agit d'un itinéraire autour du village, sinueux et offrant de belles perspectives proches comme celles du moulin, du bassin et du pont, qui montre le lien intime et la dépendance qui ont toujours existé avec ce bien si précieux qu'est l'eau. Un parcours au cours duquel la relation étroite entre l'homme et la nature permet de voir, de vivre et de profiter de cet espace de contact partagé.



1. Pont Vell et les Cinc Fonts / 2. Chemin vers la Font de la Puda / 3. Écluse de Comamala / 4. Le bassin / 5. Le Molí Petit

« Dans le ruisseau, festonné de galets, s'endort la lune. »

De la rivière au ruisseau et du ruisseau au moulin. Ah, quel régal le bon pain ! De la rivière à la fontaine. Ni une, ni deux, ni trois, ni quatre ! De la rivière au ruisseau ou du ruisseau à la rivière ? Qui est qui à la confluence ? Pourquoi ? Comment ? Chut, nous ne sommes pas dans le bassin.

1- PONT VELL ET CINQ FONTS 🚶 Debout, dressez-vous sur la pointe des pieds puis reposez les talons au sol. Faites cet exercice pendant 1 à 2 minutes. Si vous avez du mal à garder l'équilibre, vous pouvez appuyer les mains sur le banc. 🧠 Questions autotest : - Asseyez-vous sur le banc et fermez les yeux de 30 secondes à 1 minute. Contentez-vous d'observer. - Combien de sons provenant de la nature pouvez-vous percevoir ? Et de sons urbains ? - Combien de pensées vous viennent à l'esprit ? Combien sont urgentes ? Sur combien d'entre elles pouvez-vous réellement agir, autrement dit, combien dépendent de vous-même ? Y a-t-il un souci concernant lequel vous pouvez faire quelque chose ici et maintenant ? - Comptez combien de respirations vous faites en 30 secondes (le fait d'inspirer et d'expirer compte pour une seule respiration). 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

2- CHEMIN VERS LA FONT DE LA PUDA 🚶 Debout, les bras détendus le long du corps. Commencez par ouvrir et fermer fortement les mains. Lors d'une inspiration, ouvrez et fermez les mains à plusieurs reprises, puis lors de l'expiration ouvrez et fermez les mains plusieurs fois d'affilée. Répétez l'exercice en levant les bras au-dessus de la tête puis en les baissant. Faites l'exercice de 1 à 3 minutes. 🧠 Fermez les yeux. Focalisez-vous sur vos mains. Sentez-vous le toucher de l'air sur votre peau ? Sentez-vous une petite brise ? Quelle est sa température ? Vous semble-t-elle agréable ? Observez intérieurement la sensation de l'air sur vos bras, votre dos, vos joues, vos lèvres, votre nez, votre front, votre tête... Arrivez-vous à sentir comment bougent vos cheveux ? Sur quelle partie de votre corps le trouvez-vous le plus agréable ? Changez de position pour percevoir l'air d'une manière qui vous semble plus agréable. 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

3- ÉCLUSE DE COMAMALA 🚶 Fermez les poings et donnez-vous de petits coups sur le ventre en décrivant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis massez-vous bien le ventre. Cet exercice permet de libérer les gaz et les toxines accumulés. La santé intestinale est essentielle à votre santé émotionnelle car c'est dans les intestins que sont produits 80 % des neurotransmetteurs. 🧠 Observez la beauté du paysage qui vous entoure (Qui dirait que l'on est dans un milieu urbain !). Ramassez une petite pierre. Lancez-la dans la rivière près de vous. Observez attentivement les cercles qui se dessinent. Comment sont ces cercles ? De quelle couleur ? Quelle est la grosseur du cercle extérieur ? À combien de mètres pensez-vous que l'impact de la pierre peut arriver ? Vous pouvez compter les cercles et, lorsqu'ils disparaissent, lancer une autre pierre (Il en va de même avec vos pensées, elles arrivent beaucoup plus loin que vous ne le pensez, faites donc attention à ce que vous transmettez). 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

4- BASSIN 🚶 Posez les mains sur les épaules et baissez légèrement la tête. Élevez les coudes au-dessus de la tête de façon à ce que les mains se rapprochent derrière la nuque. Baissez les coudes au niveau des côtes. Cet exercice vous permettra d'ouvrir les côtés de la cage thoracique et de mieux vous oxygéner. De 1 à 3 minutes. 🧠 Asseyez-vous sur le rocher ou à un endroit suffisamment confortable. Appuyez les coudes au niveau de la taille et approchez les mains de votre nombril ; les auriculaires et les pouces des deux mains se touchent tandis que les autres doigts sont détendus et ne touchent pas, comme pour former une fleur. Fermez les lèvres en laissant un petit espace par lequel inspirer, fermez la bouche et expirez par le nez. Effectuez cette respiration pendant 1 à 3 minutes. 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

5- LE MOLÍ PETIT 🚶 Fermez les yeux, imaginez que votre nez est un pinceau avec lequel vous dessinez un cercle devant vous. Inspirez quand vous dessinez le demi-cercle du haut et expirez quand vous dessinez celui du bas. Faites 4 ou 5 tours puis changez de sens. Plus vous irez lentement, plus vos cervicales s'ajusteront et plus votre cerveau recevra d'oxygène. Dans le cas présent, la lenteur est votre alliée. 🧠 Fermez les yeux. Inspirez en 10 secondes, bloquez votre respiration pendant 10 secondes puis expirez en 10 secondes. Si vous n'arrivez pas à tenir 10 secondes, réduisez à 9 ou 8 mais conservez la régularité entre inspiration, pause et expiration. De 1 à 11 minutes. 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**Au cours de cette visite, vous pourrez découvrir par vous-même les usages de l'eau au fil du temps : le Molí Petit, désormais transformé en écomusée, le bassin, les Cinc Fonts ou l'eau sulfureuse de la Font de la Puda utilisée à des fins médicinales.**

### RIPOLL : pâturages et écluses

Le dernier tronçon, sur la commune de **Ripoll**, suit la rivière et débute au niveau de la cité manufacturière de Santa Maria (ou del Roig). La rivière joue un rôle plus industriel, comme en témoigne la présence de la voie ferrée, de l'écluse, du canal, de la centrale d'en Botei et de la station d'épuration. Cet itinéraire dispose néanmoins d'espaces naturels offrant des recoins de calme, de méditation, d'observation et même d'écriture.



1. Rocher sur la rive / 2. Quintans de Terradelles / 3. Écluse du canal d'en Botei / 4. Canal d'en Botei / 5. Rocaille de La Plana de Llastanosa

« Sur les berges chaudes, des arômes de thym embaument l'air. »

De jour, merle d'eau sur la plage et merle d'eau sur la rocaille. De nuit, femme d'eau sur le rocher et au bord du canal. Merle de jour, femme de nuit. Belle de jour, belle de nuit. Rivière de jour et rivière de nuit. Respectez-moi et vous vous régalez. Faites attention à moi et vous ne souffrirez pas. Enlevez-moi et vous vous en repentirez...

1- ROCHER SUR LA RIVE 🚶 Profitez du rocher pour y appuyer le pied droit et sentez comment la jambe gauche s'étire, faites jusqu'à 10 mouvements doux vers l'avant et vers l'arrière. Changez de pied et répétez l'exercice avec l'autre jambe. 🧠 Questions autotest : - Fermez les yeux de 30 secondes à 1 minute. Contentez-vous d'observer. - Combien de sons provenant de la nature pouvez-vous percevoir ? Et de sons urbains ? - Combien de pensées vous viennent à l'esprit ? Combien sont urgentes ? Sur combien d'entre elles pouvez-vous réellement agir, autrement dit, combien dépendent de vous-même ? Y a-t-il un souci concernant lequel vous pouvez faire quelque chose ici et maintenant ? - Comptez combien de respirations vous faites en 30 secondes (le fait d'inspirer et d'expirer compte pour une seule respiration). 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

2- QUINTANS DE TERRADELLES 🚶 Levez le genou gauche en inspirant et touchez-le avec la main droite. Baissez la jambe en expirant puis levez le genou droit en inspirant et touchez-le avec la main gauche. Baissez la jambe en expirant. Continuez pendant 1 à 3 minutes. 🧠 Asseyez-vous à un endroit confortable et regardez vers l'amont. Avec le pouce, bouchez la narine droite et inspirez et expirez doucement par la narine gauche. Vous pouvez répéter dans votre tête les mots « nature » quand vous inspirez et « bien-être » quand vous expirez, ou d'autres mots de votre choix. Faites cet exercice de 3 à 5 minutes. 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

3- ÉCLUSE DU CANAL D'EN BOTEI 🚶 Les poings fermés, tapez doucement au-dessus et en-dessous du sternum, puis autour des seins et sous l'aisselle, au niveau de l'aisselle et sous le bras. Pour optimiser les bienfaits de cet exercice, prononcez les voyelles de l'alphabet en même temps car la voix fait vibrer les tissus les plus internes. Cet exercice favorise la circulation lymphatique au niveau des ganglions et du thymus, ce qui stimule le système immunitaire. 🧠 Debout ou assis, fermez les yeux. Imaginez votre corps comme s'il était rempli d'une eau trouble et boueuse (pensées et émotions). Visualisez comment, peu à peu, la boue se dépose au fond et votre eau intérieure devient claire et transparente, et vous pouvez voir le fond. Faites cet exercice pendant 3 minutes. 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

4- CANAL D'EN BOTEI 🚶 Fermez les poings, pouces à l'intérieur, pliez les coudes et appuyez-le sur les côtes. Inspirez et décollez les coudes des côtes, expirez et tapez avec chaque coude les côtés des côtes. Cet exercice permet de retrouver l'espace de la cage thoracique. Faites-le pendant 1 à 3 minutes. 🧠 Avec les doigts de la main droite, cherchez votre pouls au poignet gauche. Une fois trouvé, répétez intérieurement le mantra Sat (« vrai ») au premier battement puis le mantra Nam (« identité ») ou « essence » au battement suivant ; continuez en suivant les battements de votre cœur pendant 1 à 3 minutes. Ce mantra permet d'apaiser plus rapidement l'esprit car il n'y a pas une image qui y est associée. 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

5- ROCAILLE DE LA PLANA DE LLASTANOSA 🚶 Tenez le coude gauche avec la main droite au-dessus de votre tête, laissez le corps pencher vers la droite en sentant comment le côté gauche s'étire. Inspirez et expirez profondément 5 fois en amenant l'air du ventre vers l'aisselle. Changez ensuite de bras : la main gauche tient le coude droit, et penchez-vous vers la gauche. Inspirez et expirez 5 fois en remplissant d'air tout le côté. 🧠 Touchez l'eau avec la main droite et sentez sa température. Fermez les yeux et observez le contraste avec la main gauche. Puis placez votre main droite sur votre front et votre main gauche à la base du crâne. Inspirez et expirez lentement en vous focalisant sur l'espace situé entre vos mains. 👁 Des choses que vous voyez, que vous pouvez toucher, que vous écoutez, que vous sentez, des émotions que vous ressentez...

**Au cours de votre visite, vous serez le témoin privilégié de la coexistence toujours délicate entre l'espace fluvial de la rivière et ses usages industriels, comme la cité manufacturière de Santa Maria, les écluses datant de diverses époques ou le canal.**

#### CONTACT :

ripollturisme.cat  
turisme@ripolles.cat

#### PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE !

@ripollturisme  
#vorater  
#ripollturisme



« Réseau d'espaces de contact avec la rivière Ter. Action en faveur de la diversification du tourisme de nature dans le Ripollès. » Ce projet est cofinancé par le Fonds européen de développement régional (FEDER) de l'Union européenne. PO FEDER Catalogne 2014-2020.