



JOURNÉE DES PARCS — NATIONAUX DU QUÉBEC

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

ÉPLUCHETTE DE MAÏS 📍 CDS Ferme Rioux

LA GRANDE (DÉ)CONNEXION NATIONALE

Moment de déconnexion collective. Une invitation à ralentir, se recentrer et ressentir les bienfaits de la nature. Simultanément dans tous les parcs nationaux.

🕒 13h00 à 13h10 📍 Maison Rioux

PARCOURS BAIN DE NATURE

Activité autonome où les participant-es prennent le temps de ralentir, d'éveiller leurs sens et de développer une connexion plus profonde avec l'environnement naturel.

🕒 9h00 à 16h00 📍 Parcours des Anses

KIOSQUES ANIMÉS

Des kiosques animés par nos naturalistes et nos partenaires.

🕒 10h00 à 15h00 📍 CDS Ferme Rioux

NETTOYAGE DES BERGES

On vous invite à venir participer à une action collective de nettoyage des berges au Parc national du Bic.

🕒 9h00 à 16h00 📍 Toutes les berges du parc

À LA RENCONTRE DES PHOQUES

Un-e garde-parc naturaliste vous attend pour vous permettre d'observer et d'identifier le phoque commun et d'en apprendre davantage sur cette espèce vedette du parc.

🕒 13h00 à 15h00 📍 CDS Ferme Rioux

RANDONNÉE GUIDÉE

« Une déconnexion pour mieux se reconnecter »

Venez vivre un bain de nature, une expérience d'immersion tout en douceur qui invite à ralentir, à éveiller vos sens et à vous reconnecter pleinement à la nature.

🕒 13h30 à 14h30 📍 Sentier la Colonie Nord (Départ de la maison Rioux)

ACTIF EN NATURE AVEC CARDIO PLEIN AIR

Bain de nature en mouvement, une expérience dynamique en plein air combinant endurance cardiovasculaire, renforcement musculaire et mouvements conscients au cœur de la nature.

🕒 11h00 à 12h00 📍 Chalet Desjardins

BAIN DE NATURE PARENTS-BÉBÉS

Avec le Centre périnatal
Entre Deux Vagues

Une expérience apaisante en nature pour reconnecter avec soi-même et partager un moment privilégié avec bébé, grâce à une douce séance de détente et de respiration guidée.

🕒 12h00 à 13h30 📍 Anse à Wilson