



grassroots
young entrepreneurs in eco-health tourism

Minimiser l'impact environnemental Idées liées aux activités pour la Santé et le Bien-être

Outils numériques inclus !



www.ecohealthforyouth.com



This resource is licensed
under CC BY 4.0

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



Co-funded by
the European Union

Contenu



QUESTION 1 | 05.12.2024

Idées liées aux activités pour la Santé et le Bien-être

- 1** Concevoir des itinéraires de marche en pleine nature
- 2** Développer des programmes de thérapie par la nature et de bien-être en plein air
- 3** Organiser des visites éducatives sur le thème du bien-être
- 4** Organiser des rencontres sur le bien-être en ligne et en personne
- 5** Incorporez la plantation d'arbres à vos séances de thérapie par la nature
- 6** Outils numériques

www.ecohealthforyouth.eu



Idées liées aux activités pour la Santé et le Bien-être



Idée 1

Concevoir des itinéraires de marche en pleine nature

Concevez des itinéraires de marche en pleine conscience, des chasses au trésor dans la nature ou des circuits axés sur le bien-être, avec des points de contrôle mettant en valeur des sites naturels. Les participants peuvent s'adonner à des méditations autoguidées, en apprendre davantage sur la flore et la faune locales ou réaliser des activités de bien-être, améliorant ainsi leur santé physique et mentale.

Idée 2

Développer des programmes de thérapie par la nature et de bien-être en plein air

Développer des activités de bien-être basées sur la nature qui offrent des avantages pour la santé mentale et physique tout en promouvant une connexion profonde avec l'environnement naturel.

Idée 3

Organiser des visites éducatives sur le thème du bien-être

Encouragez les participants à observer et à identifier les espèces végétales et animales locales au cours de promenades de bien-être, afin de favoriser un sentiment de calme et de connexion avec la nature. Ces outils permettent aux utilisateurs de partager et d'apprendre sur la biodiversité, créant ainsi des opportunités de pleine conscience tout en s'engageant dans l'environnement.

Idée 4

Organiser des rencontres sur le bien-être en ligne et en personne

Organisez des rencontres de thérapie par la nature et de bien-être pour créer une communauté de soutien autour de la santé et de la conservation. Meetup vous permet de gérer les RSVP, d'organiser des événements de suivi et de créer des liens entre les participants qui partagent les mêmes objectifs de bien-être.

Idée 5

Incorporez la plantation d'arbres à vos séances de thérapie par la nature

Incorporez la plantation d'arbres dans le cadre de séances de thérapie par la nature, au cours desquelles les participants contribuent aux efforts de reboisement. Le parrainage d'un arbre crée un sentiment d'utilité et de responsabilité environnementale, tout en augmentant le bien-être par le biais d'un don en retour.

Appliquons maintenant certains outils numériques à nos idées dans la section suivante.



Santé et le bien-être

Les outils facilitent les choses !



	<p>Actionbound est une application permettant de jouer à des chasses au trésor numériquement interactives pour conduire l'apprenant sur le chemin de la découverte. Il s'agit de chasses multimédias appelées "Bounds". Un excellent outil pour les éco-entrepreneurs qui souhaitent créer des expériences de bien-être interactives et attrayantes pour leurs initiatives d'écotourisme. En utilisant Actionbound, les entrepreneurs peuvent concevoir des chasses au trésor numériques ou des itinéraires de visite guidée comprenant des points de contrôle, des quiz et du contenu éducatif. https://en.actionbound.com/</p>
	<p>Meetup est une plateforme de médias sociaux qui permet d'accueillir et d'organiser des activités, des rassemblements et des événements en personne ou virtuels pour des personnes et des communautés partageant les mêmes intérêts, les mêmes loisirs et les mêmes professions. Elle peut aider les éco-entrepreneurs à entrer en contact avec des personnes partageant les mêmes intérêts et soucieuses de l'environnement au sein de leur communauté ou avec des invités. En utilisant Meetup, les entrepreneurs peuvent organiser des événements en ligne ou en personne et promouvoir le développement durable, la conservation et l'écotourisme, en créant une communauté autour d'une valeur environnementale partagée. www.meetup.com/</p>
	<p>iNaturalist est un réseau social en ligne de personnes partageant des informations sur la biodiversité afin de s'aider mutuellement à mieux connaître la nature. Il s'agit d'une application précieuse pour les éco-entrepreneurs qui souhaitent sensibiliser leur public à la conservation de la nature et à la biodiversité locale. Lors d'activités d'écotourisme ou de promenades dans la nature, les participants peuvent utiliser iNaturalist pour identifier les espèces végétales et animales locales, ce qui en fait un moyen interactif de se connecter à l'environnement. https://www.inaturalist.org/</p>
	<p>EcoTree est une plateforme en ligne où les personnes qui se soucient des arbres viennent soutenir leur durabilité à travers l'Europe. Il s'agit d'une plateforme précieuse pour les éco-entrepreneurs qui cherchent à intégrer la conservation numérique et l'action climatique dans leurs initiatives. Elle permet aux entrepreneurs de financer des projets de plantation d'arbres dans toute l'Europe, en offrant une opportunité d'implication de la communauté par le biais de parrainages de campagnes de conservation. https://ecotree.green/en/</p>
<p>Combinaison d'outils</p>	<p>Organisez une promenade de bien-être en utilisant Actionbound avec des points de contrôle pour la méditation et des arrêts éducatifs axés sur l'environnement. Utilisez iNaturalist pour l'identification des plantes afin de rendre l'activité interactive et établissez un partenariat avec EcoTree pour permettre aux participants de planter un arbre à la fin de la session, symbolisant ainsi leur engagement en faveur du bien-être et de la protection de l'environnement.</p>

www.ecohealthforyouth.com



Bravo !

Bon travail d'exploration de ces idées ! Il est maintenant temps de se plonger dans l'étude des outils et de commencer à les mettre en œuvre. Passez à l'étape suivante et transformez votre vision en réalité en mettant ces outils à votre service.

Voir tous nos outils environnementaux [ici](#)

N'oubliez pas de vous connecter avec nous sur...



This resource is licensed
under CC BY 4.0