

## Printemps radieux sur l'île Saint-Bernard!

(Châteauguay, le 11 avril 2016) – Héritage Saint-Bernard convie les amateurs de la nature et les familles à profiter de cet agréable moment où la faune et la flore s'éveillent en profitant des merveilles de l'île Saint-Bernard. Une série d'activités sera proposée afin de célébrer le printemps!

### *Refuge faunique Marguerite-D'Youville - île Saint-Bernard*

Le printemps est sans contredit la période de l'année où il est le plus agréable de se promener dans les sentiers pédestres du refuge faunique afin d'y admirer la nature florissante! Les oiseaux sont en pleine période migratoire et le site devient une halte très convoitée en raison de sa diversité d'habitats et de la nourriture abondante qu'on y trouve. La flore est en pleine transformation et les arbres encore dégarnis permettent d'apercevoir les animaux dans leur quotidien.

### *Café de l'île : tous les jours de 9 h à 17 h*

Afin d'offrir des services plus complets aux centaines de randonneurs qui profitent du mois de mai pour admirer la faune ailée en transit sur l'île, les portes du Café de l'île ouvriront à 7 h tous les jours, du 30 avril au 29 mai inclusivement. Des déjeuners seront au menu, au grand bonheur des lève-tôt! En tout temps, les randonneurs pourront déguster différents produits maison et découvrir une gamme de repas faits maison à emporter!

### *Jour de la Terre - refuge faunique : dimanche 24 avril*

Dans le cadre du Jour de la Terre, Héritage Saint-Bernard offrira 20 % de rabais à l'achat d'une carte annuelle d'accès aux sentiers du refuge faunique Marguerite-D'Youville. Ce privilège offert lors du Jour de la Terre vise à inciter la population à profiter en grand nombre de la nature et de toutes ses richesses, en famille ou entre amis. Pour l'occasion, entre 10 h et 15 h, des guides-naturalistes tiendront des stations d'interprétation permettant d'en apprendre sur les oiseaux et les mammifères qui fréquentent le site. Également, des balades guidées permettront aux amateurs de la nature d'être initiés à l'ornithologie. Quatre balades seront offertes et les inscriptions se feront sur place : 10 h, 11 h 30, 13 h, 14 h 30.

### *BBQ en plein air - Pavillon de l'île : samedi 21 mai, de 11 h à 16 h*

Sur la terrasse ensoleillée du Pavillon de l'île, lieu de détente par excellence, ces nouveaux rendez-vous estivaux proposeront divers produits fraîchement cuits sur le grill, de la sangria maison et d'autres surprises! Pourquoi ne pas jumeler cet événement à une balade en ponton sur la rivière Châteauguay ou une randonnée au refuge faunique Marguerite-D'Youville? La première date à mettre au calendrier est le samedi 21 mai 2016, de 11 h à 16 h. Aucune réservation nécessaire.

### *Les Journées de la nature - Pavillon de l'île : dimanche 22 mai, de 9 h à 17 h*

Organisées par la Fondation David Suzuki, les Journées de la nature invitent la population à découvrir, apprécier et célébrer la nature! Pour l'occasion Héritage Saint-Bernard vous convie à une journée de sensibilisation et d'éducation sur l'importance du jardinage écologique. Des spécialistes du jardinage seront sur place pour répondre à vos questions. Vous pourrez entre autres apprendre à réaliser un jardin à papillon, obtenir trucs et conseils pour le potager, apprendre ce qu'est le compagnonnage et plus encore! De plus, vous pourrez vous procurer sur place semis et plants de fines herbes et plantes potagères certifiés biologiques à bon prix! L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps. Aucune réservation requise. De 9 h à 17 h, au Pavillon de l'île!

## *Ateliers photo nature – Pavillon de l'île*

Pour vous initier à la photo nature dans un site aux paysages remarquables, ou pour parfaire vos habiletés et développer de nouvelles techniques, Héritage Saint-Bernard propose différents ateliers photo nature en compagnie d'un photographe professionnel passionné!

**Atelier Faible lumière** – dimanche 22 mai, de 14 h à 20 h : 80 \$ + taxes par personne

**Initiation Jeunesse** – les dimanches 29 mai et 5 juin, de 9 h à 17 h : 150 \$ + taxes par jeune de 12 à 17 ans

**Atelier Macrophotographie** – dimanche 19 juin, de 9 h à 17 h : 80 \$ + taxes par personne

**Atelier Initiation à la photo** – les dimanches 2 et 9 octobre, de 9 h à 17 h : 160 \$ + taxes par personne

## *Camp Écolo – inscriptions en cours!*

Du 27 juin au 1<sup>er</sup> juillet, les jeunes amateurs d'aventures sont invités à participer au Camp Écolo d'Héritage Saint-Bernard. Ce camp de jour propose une série d'activités en nature, sur l'île Saint-Bernard : expériences, rallyes, défis d'habileté, manipulation d'animaux, et bien plus! De 9 h à 16 h

**Prix régulier :** 165 \$ plus taxes par enfant

**Prix spécial :** 150 \$ plus taxes par enfant

*(membres d'Héritage Saint-Bernard et détenteurs du Passeport-loisir de Châteauguay)*

**Service de garde :** Offert de 7 h 30 à 9 h et de 16 h à 17 h 30

8 \$ par enfant par séance (deux séances : matin/soir)

## *Croisières découvertes Châteauguay-Beauharnois : vendredi 3 juin*

À bord d'une charmante embarcation et accompagnés par des personnages historiques colorés, les participants aux Croisières découvertes pourront admirer autrement des attraits de la région : la rivière Châteauguay, le lac Saint-Louis, les Îles-de-la-Paix, la centrale hydroélectrique et le canal de Beauharnois. Ils vivront ensuite une expérience unique à destination, entre autres en dégustant un repas. Faisant le relais entre les villes de Châteauguay et de Beauharnois, six croisières seront offertes, dont la première se tiendra le vendredi 3 juin : les passagers quitteront Châteauguay vers Beauharnois, où ils assisteront à une pièce de théâtre et prendront part à un repas en bonne compagnie!

## *Yoga et détente sur l'île Saint-Bernard*

**Les dimanches de juin à août, de 9 h à 10 h**

**YOGA PLEIN AIR SUR L'ÎLE SAINT-BERNARD** (session d'été – 10 cours)

Profitez des belles matinées d'été pour vous détendre dans un endroit idyllique et vous offrir quelques instants de sérénité! Dix sessions de yoga en plein air offertes par une prof passionnée, du 12 juin au 21 août inclusivement (relâche le 31 juillet). L'inscription inclut une carte d'accès annuelle pour l'accès aux sentiers du refuge faunique Marguerite-D'Youville! Minimum 10 participants.

**Coût pour la session de 10 cours :** 150 \$ + taxes par personne

**Cours à la carte :** 17 \$ + taxes par personne par cours

**Les jeudis 16 juin, 21 juillet, 18 août et 1<sup>er</sup> septembre, de 17 h à 20 h**

**SOIRÉES YOGA-NATURE SUR L'ÎLE SAINT-BERNARD** (4 cours spéciaux)

Offrez-vous quatre soirées d'évasion et de détente sur l'île Saint-Bernard! Ces quatre sorties vous permettront de vous offrir un souper santé en toute quiétude, de faire la découverte des plus beaux coins de l'île Saint-Bernard en compagnie d'un guide naturaliste et de pratiquer des techniques de yoga avec un instructeur aguerri. Minimum 10 participants.

**Horaire :** 17 h à 18 h : boîte à lunch santé

18 h à 19 h : balade guidée sur l'île Saint-Bernard

19 h à 20 h : yoga en nature

**Coût pour les 4 cours :** 120 \$ + taxes par personne

**Cours à la carte :** 35 \$ + taxes par personne par cours

-30-

**Source :** Marie-Hélène Dorais, 450 698-3133 poste 227, [marie.dorais@heritagestbernard.qc.ca](mailto:marie.dorais@heritagestbernard.qc.ca)

**Photos :** les crédits sont inscrits à même le nom des fichiers