

**CANTON DU JURA**

# ESCAPADES «BIEN-ÊTRE» ERHOLUNGSTRIPS

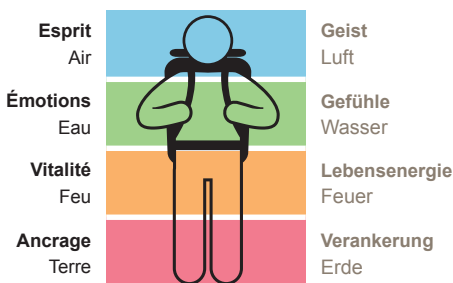


# LÉGENDES LEGENDEN



Choisissez votre balade en fonction des bienfaits qu'elle peut vous apporter et référez-vous pour cela au schéma du marcheur.

Sie können Ihren Spaziergang entsprechend der Wirkung, die Sie damit für sich erzielen möchten, auswählen. Halten Sie sich dafür an das nachfolgende Farbschema des kleinen Männchens:



## BON À SAVOIR | GUT ZU WISSEN

**Retrouvez les adresses utiles des prestataires proposant des séjours ressourçants dans la région de Haute-Sorne en fin de brochure.**

Nützliche Adressen der Leistungserbringer, die erholsame Aufenthalte in der Region Haute-Sorne anbieten, wurden am Ende der Broschüre für Sie zusammengestellt.

# SOMMAIRE ÜBERBLICK



<b>1. VISITE AUX ESPRITS DE LA TERRE</b> BESUCH BEI DEN ERDGEISTERN	2h30	325m	379m	4-5
<b>2. AU PIED DES GRANDS ROIS</b> ZU FÜSSEN DER BERGKÖNIGE	3h30	466m	466m	6-8
<b>3. LA BALADE DU PHÉNIX</b> PHÖNIX-WANDERUNG	2h00	439m	372m	9-10
<b>4. LE SANCTUAIRE ÉLÉMENTAIRE</b> DAS ELEMENTAR-REFUGIUM	1h00	110m	110m	11-12
Autres balades ressourçantes dans le Canton du Jura Weitere Spaziergänge im Kanton Jura				
<b>5. LES MYSTÈRES DE L'ÉTANG DE LA GRUÈRE</b> DIE GEHEIMNISSE DES «ETANG DE LA GRUÈRE»	0h40	34m	35m	13-14
<b>6. LA VOUIVRE DE ST-URSANNE</b> DIE DRACHENSCHLANGE VON ST-URSANNE	0h30	70m	70m	15-16



JURA  
TROIS-LACS  
DREI-SEEN-LAND

**Nota bene:** Pour profiter de ces balades, nous vous invitons à éteindre vos portables ou les mettre en mode avion. Prenez ce moment pour vous, comme un cadeau que vous vous offrez.

Même si l'ordre proposé débute avec l'élément le plus concret vers celui le plus subtil, vous pouvez néanmoins effectuer les balades dans l'ordre de votre choix.

**Nota bene:** Damit Sie möglichst umfassend von diesen Spaziergängen profitieren können, bitten wir Sie, Ihre Mobilgeräte auszuschalten oder auf Flugmodus zu stellen. Nutzen Sie diesen Moment für sich – wie ein Geschenk, das Sie sich selbst machen.

Obwohl der vorgeschlagene Weg vom Konkreten ins Subtile führt, können Sie die Spaziergänge in beliebiger Reihenfolge unternehmen.

# JURA TOURISME & LA COMMUNE DE HAUTE-SORNE

Le Canton du Jura regorge de lieux exquis qui invitent à la détente et à la contemplation. Situé en son cœur, dans un écrin de verdure, la commune de Haute-Sorne vous propose de découvrir ses trésors cachés. Lors d'une randonnée ou à l'occasion d'un séjour ressourçant hors des sentiers battus, prenez un bol d'air et plongez-vous au plus près de la nature et de ses 5 éléments !

Der Kanton Jura bietet eine Fülle von wunderschönen Orten, die zur Entspannung und zum Verweilen einladen. Die mitten in der Natur gelegene Gemeinde Haute-Sorne lädt Sie ein, ihre verborgenen Schätze zu entdecken. Atmen Sie tief durch und geniessen Sie die lebensspendende Natur und ihre 5 Elemente bei einer Wanderung oder einem erholsamen Aufenthalt abseits der ausgetretenen Wege!



[www.juratourisme.ch](http://www.juratourisme.ch)

[www.haute-sorne.ch](http://www.haute-sorne.ch)

---

**Edition** / Edition Jura Tourisme et Commune de Haute-Sorne, 3'000 ex., 2018

**Textes** / Texte Joëlle Chautems

**Graphisme et illustrations** / Graphik und Illustrationen ateliergui.ch, adaptation par Imprimerie Cattin, Bassecourt

**Photos** / Fotos Jura & Trois-Lacs, R. Gerth, V. Bourrut, G. Perret, S. Weber, Reto Duriet (cover)

**Impression** / Druck Imprimerie Cattin, Bassecourt

**Cartes** / Karten Swissgeo et swisstopo

## VOTRE SÉJOUR AU VERT IHR AUFENTHALT IM GRÜNEN

Cette brochure, réalisée avec la géobiologue, Joëlle Chautems, vous invite à expérimenter 4 balades ressourçantes qui pourront être combinées, au gré des envies, avec un séjour d'une ou plusieurs nuits. Pour les marcheurs d'un jour, il vous suffira de choisir votre parcours et de vous laisser guider par les indications de la brochure. Pour les personnes souhaitant se mettre au vert pour une plus longue durée, c'est entre Soulce et Undervelier que vous poserez vos valises. Les hébergeurs de ce petit coin de tranquillité, propice à la détente et au ressourcement, vous accueillent pour 2 ou 3 jours, selon votre choix. Lors de votre séjour, 2 types d'hébergements vous sont proposés: un hébergement en chambre d'hôte ou un hébergement insolite en pleine nature.

Diese in Zusammenarbeit mit der Geobiologin Joëlle Chautems erstellte Broschüre lädt Sie zu 4 erholsamen Wanderungen ein, die je nach Lust und Laune mit einer oder mehreren Übernachtungen kombiniert werden können.

Für eine eintägige Wandertour brauchen Sie nur Ihre Route auszuwählen und den Angaben in dieser Broschüre zu folgen. Wer seinen Aufenthalt im Grünen verlängern möchte, kann seine Koffer zwischen Soulce und Undervelier abstellen. Die Unterkünfte in dieser ruhigen Gegend, wo man sich wundervoll erholen und frische Energie tanken kann, können je nach Wunsch für 2 oder 3 Übernachtungen gebucht werden. Zudem stehen Ihnen für Ihren Aufenthalt zwei verschiedene Unterbringungsmöglichkeiten zur Verfügung: Gästezimmer oder unkonventionelle Unterkünfte mitten in der Natur.

### Le forfait comprend/ Inbegriffen :

- Hébergement
- Unterkunft
- Petit déjeuner du terroir
- Frühstück mit regionalen Produkte
- Pique-nique bio
- Bio Picknick
- Brochure „Escapades bien-être“
- Prospekt „Erholungstrips“
- Jura-Pass: [www.juratourisme.ch/jura-pass](http://www.juratourisme.ch/jura-pass)

Les balades ne sont pas accompagnées.

Die Wanderungen sind nicht begleitet.

Dès  
**150 CHF** pour  
2 personnes.  
Ab **150 CHF**  
für 2 Personen.

Retrouvez plus d'informations sur / Mehrere Informationen auf  
[www.juratourisme.ch/haute-sorne](http://www.juratourisme.ch/haute-sorne)



# 1. BALADE TERRE: VISITE AUX ESPRITS DE LA TERRE

## ERDE-WANDERUNG: BESUCH BEI DEN ERDGEISTERN



🕒 2h 30

📏 8 km

📈 325m

📉 379m

**SOLIDITÉ, FAMILLE, ANCÊTRES, RICHESSE**  
STABILITÄT, FAMILIE, AHNEN, REICHTUM



Lieu de départ/Abfahrt:

Soule, arrêt de bus/Bushaltestelle «Soule - Milieu du Village»

Se promener le long de la balade Terre vous permettra de vous poser dans votre vie, de faire une mise à terre des projets importants ou déposer ce qui est trop lourd pour vous. Elle pourrait aussi vous aider à retisser les liens familiaux et apaiser les conflits.

Auf dieser Wanderung zum Thema Erde werden Sie Gelegenheit haben, in Ihrem Leben einen Moment innezuhalten, Ihre wichtigen Projekte im wahrsten Sinne des Wortes zu erden oder sich von zu schweren Belastungen zu befreien. Die Wanderung könnte Ihnen ebenfalls dabei helfen, familiäre Beziehungen neu zu knüpfen und Konflikte zu schlichten.



## INTRODUCTION AU LIEU

Le point fort de votre escapade se situe le long de l'arête rocheuse. Cette arête rocheuse ressemble à la colonne vertébrale d'un grand dragon endormi sous la colline. Ces courants d'énergie s'appellent les Vouivres. La plupart des grands édifices sacrés ont été bâtis sur ces lignes de force qui parcourent la terre. Suivre cette arête c'est marcher sur cette vouivre. Arrivé au début de l'arête rocheuse, prenez le temps de vous arrêter. Déposez votre sac et asseyez-vous dans un endroit calme. Fermez les yeux et respirez profondément l'air de la forêt. Emplissez vos poumons et tout votre corps de la qualité de ce dernier. Une fois que vous vous sentez apaisé, relevez-vous. Vos jambes qui vous relient au sol vous permettent d'entrer en contact conscient avec la Terre. Imaginez qu'un large fil sort de vos pieds en créant un lien avec le sol. Le point énergétique culminant de l'arête se trouve à un petit sommet discret sur votre gauche. Ce lieu au fort taux vibratoire est habité par des gardiens de la vouivre et par un système énergétique appelé une cheminée cosmotellurique. Se tenir dans une cheminée cosmotellurique de ce type augmente notre taux vibratoire par trois. C'est l'occasion pour vous de vous ressourcer pleinement et de faire le plein d'énergie !

## EINFÜHRUNG IN DIE UMGEBUNG

Der Höhepunkt Ihres Ausflugs ist ein Wegstück, das an einem Felsgrat entlangführt. Der Felskamm sieht aus wie das Rückgrat eines unter dem Hügel schlafenden Drachens. Die dort verlaufenden Energieströme werden «Vouivres» genannt und bezeichnen schlangenartige Fabelwesen. Die meisten Sakralbauten wurden auf diesen ähnlich wie Wasserläufe in der Erde verlaufenden Energiebahnen errichtet. Bei Ihrer Wanderung entlang des Felsgrats gehen Sie auf einer dieser «Vouivres». Wenn Sie den Anfang des Grats erreicht haben, nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit. Stellen Sie Ihren Rucksack ab und setzen Sie sich einige Minuten an ein ruhiges Plätzchen. Schliessen Sie die Augen und atmen Sie die frische Waldluft tief ein. Spüren Sie, wie die wohltuende Wirkung dieser reinen Luft Ihre Lungen und Ihren ganzen Körper erfüllt. Nachdem innere Ruhe in Sie eingekehrt ist, stehen Sie wieder auf. Über Ihre Beine, mit denen Sie fest auf dem Boden stehen, können Sie einen bewussten Kontakt mit der Erde aufnehmen. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Füße durch ein breites Band mit der Erde verbunden sind. Auf einem kleinen Gipfel links von Ihnen befindet sich die stärkste Energiekonzentration. Dieser Stelle wird eine hohe Schwingungsstärke nachgesagt, sie soll von «Hütern der Vouivre» bewohnt sein und einen sogenannten «kosmotellurischen Schlot» bilden. Hält sich ein Mensch in einem solchen «kosmotellurischen Schlot» auf, verdreifacht sich seine Eigenschwingungsfrequenz. Nutzen Sie hier die Gelegenheit, Ihre Energiereserven wieder aufzufüllen.

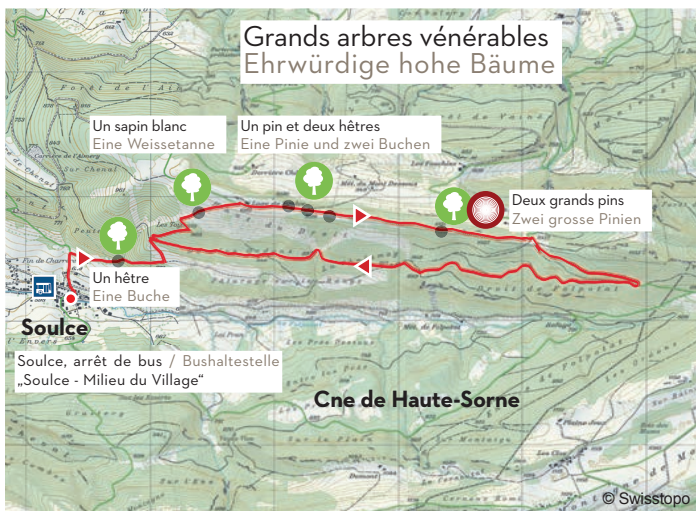
## 2. BALADE AIR: AU PIED DES GRANDS ROIS LUFT-WANDERUNG: ZU FÜSSEN DER BERGKÖNIGE



🕒 3h30    ↔ 11.4 km

⬆️ 466m    ⬇️ 466m

**ÉLÉVATION, INSPIRATION, LÂCHER PRISE ET ALLÈGEMENT**  
ERHEBUNG, INSPIRATION, LOSLASSEN UND ENTLASTUNG



Lieu de départ/Abfahrt:

Soulce, arrêt de bus/Bushaltestelle «Soulce - Milieu du Village»

L'Air, c'est aussi votre capacité à être coordonné, concentré ou intuitif. La balade Air présentée ici vous invite à prendre du recul par rapport à votre vie et à toutes les occupations du quotidien.

Luft symbolisiert unter anderem Ihre Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sowie Ihre Intuition. Die hier vorgestellte Wanderung rund um das Thema Luft lädt Sie dazu ein, ein wenig Abstand zu Ihrem Leben und zu Ihren Alltagsbeschäftigungen zu gewinnen.





## INTRODUCTION AU LIEU

Cette balade est orientée sur le thème des arbres. Les arbres sont des êtres vivants, tout comme le sont tous les végétaux présents sur terre. Ils sont également le symbole de la reliance au ciel et à la terre ; leurs racines plongées dans le sol et leurs branches élancées vers le ciel. N'est-ce pas une grande leçon pour nous ? Être habitants de la terre tout en nous reliant à une spiritualité ?

Vous allez suivre un chemin qui serpente le long de l'arête de la montagne. Sur votre droite, sur le point culminant de votre balade, s'élanceront deux grands pins. A leurs pieds, des petits cailloux représentent la roche solide. Asseyez-vous un instant auprès d'eux et faites le jeu d'empiler quelques pierres pour former ce que l'on appelle un Cairn. Mettez dans chaque caillou que vous choisirez une vertu que vous vous souhaitez (solidité, force, courage, bienveillance, etc.).

Plus loin, vous atteindrez une zone plus dégagée dans laquelle trônent les rois de cette montagne. Les arbres-maîtres sont ceux qui dominent une forêt. Ils sont ici plusieurs à avoir élu domicile sur la montagne. Vous les reconnaîtrez à la largeur de leur tronc qui ne laisse pas de doute quant à la question de leur âge vénérable. Choisissez-en un vers lequel vous vous sentez bienvenu et allez vous appuyer contre son tronc. Pensez alors à ce qui est symboliquement lourd dans votre vie. Imaginez que vous montez le long du tronc pour atteindre les branches et que toutes ces choses lourdes s'envolent dans l'air par les branches de l'arbre. Une fois ce processus terminé, revenez à vous et prenez le temps de réintégrer votre corps en bougeant gentiment tous vos membres. Remerciez l'arbre et continuez votre route. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois vers des essences différentes ; chaque arbre est différent.

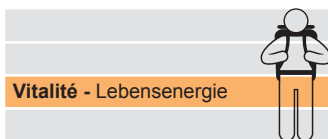


## EINFÜHRUNG IN DIE UMGEBUNG

Hauptthema dieser Wanderung sind Bäume. Wie alle Pflanzen auf dieser Erde sind auch Bäume lebende Organismen. Sie reagieren, kommunizieren und treten auf unsichtbare und unhörbare Weise miteinander in Kontakt. Mit ihren tief im Boden verhafteten Wurzeln und ihren dem Himmel zustrebenden Kronen sind sie ebenfalls Symbol der Verbindung zwischen Himmel und Erde. Ist das nicht eine wichtige Lektion für uns? Erdbewohner zu sein und gleichzeitig Spiritualität anzustreben? Sie werden auf einem Weg wandern, der an einem Felsgrat entlang führt. Rechter Hand, auf dem höchsten Punkt Ihrer Wanderung, werden Sie zwei grosse Pinien entdecken. Die kleinen Steine, die sich an ihrem Fusse befinden, symbolisieren die Festigkeit und Härte des Felsgesteins. Setzen Sie sich einen Moment zu den Bäumen und legen Sie ein paar Steine zu einem Steinmal übereinander. Stellen Sie sich vor, dass jeder dieser Steine eine der Tugenden darstellt, die Sie sich wünschen (Stabilität, Stärke, Mut, eine wohlwollende Haltung usw.).

Wenn Sie nach dieser Pause den Weg weitergehen, kommen Sie zu einer etwas freieren Fläche, auf der die eigentlichen Könige des Berges thronen. Als «Baumherren» werden jene Bäume bezeichnet, die den Wald mit ihren Baumkronen überragen. Es gibt hier mehrere solcher Giganten, die auf dem Berg Wurzeln geschlagen haben. Sie sind leicht zu erkennen, denn die Dicke ihres Stammes lässt keinen Zweifel über ihr ehrwürdiges Alter zu. Wählen Sie einen dieser Bäume aus, von dem Sie sich angezogen fühlen, und lehnen Sie sich an seinen Stamm. Denken Sie nun an das, was Ihr Leben belastet. Stellen Sie sich dann vor, dass sich diese Belastung von Ihnen löst, am Stamm und den Zweigen entlang immer weiter in die Höhe steigt und schliesslich über die Baumkrone hinausschwebt und davonfliegt. Kehren Sie nun in Gedanken wieder zu Ihrem Körper zurück und bewegen Sie nacheinander langsam und vorsichtig all Ihre Gliedmassen. Bedanken Sie sich bei dem Baum und setzen Sie Ihre Wanderung fort. Sie können diese Übung mehrmals mit verschiedenen Baumarten wiederholen, denn jeder Baum hat eine andere Ausstrahlung.

### 3. BALADE FEU: ASCENSION DU PHÉNIX FEUER-WANDERUNG: PHÖNIX-WANDERUNG



🕒 2h00

↔ 5.6 km

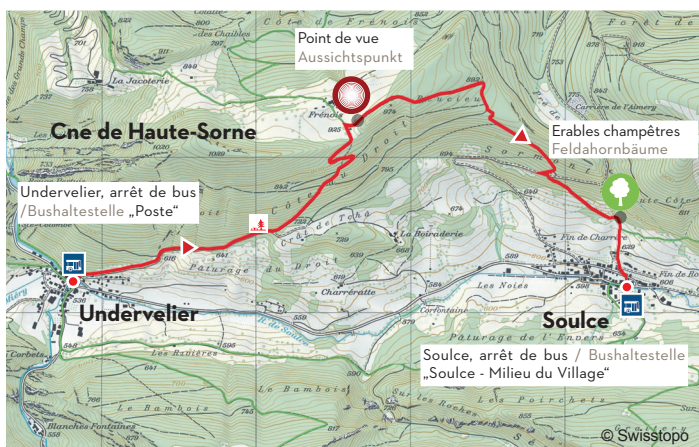
⬆ 439

⬇ 372m

**FORCE, COURAGE, AUDACE, CONFIANCE, ÉLAN DE VIE,  
RÉGÉNÉRATION ET RENAISSANCE**

KRAFT, MUT, KÜHNHEIT, LEBENSWILLEN, REGENERATION  
UND WIEDERGEBURT

sportif  
sportlich



Lieu de départ/Abfahrt:

Undervelier, arrêt de bus/Bushaltestelle «Poste»

Le Feu, élément le plus chaud est la manifestation la plus subtile des 4 éléments majeurs. Il est difficile de l'approcher pourtant il vit en nous. Vous le trouverez dans votre capacité à maintenir une bonne température corporelle, dans vos muscles et votre ADN. Cette balade de Feu, toute en dénivelé, vous demandera de l'endurance et de la persévérance afin de découvrir votre puissance intérieure.

Feuer ist das heisseste der fünf Naturelemente, die in dieser Wanderungen-Sammlung vorgestellt werden. Gleichzeitig ist es die subtilste Erscheinung der vier Grundelemente. Man kann sich diesem Element nur schwer nähern, und dennoch lebt es in uns. So zum Beispiel in Ihrer Fähigkeit, die richtige Körpertemperatur beizubehalten. Es ist ebenfalls in Ihren Muskeln und in Ihrem Erbgut gegenwärtig. Die Feuer-Wanderung zeichnet sich durch ihr steiles Gefälle über die gesamte Länge aus und erfordert Ausdauer und Beharrlichkeit, um die Kraft in Ihrem Innern entdecken zu können.



## INTRODUCTION AU LIEU

Un peu de souffle et d'endurance vous seront demandés pour éveiller le feu qui sommeille en vous. Au départ d'Undervelier vous allez suivre une route en pente douce pour vous élever au dessus du village.

Cet itinéraire vous emmènera sur des sentiers très raides qui vous demanderont d'aller puiser dans vos ressources. Avant de débiter la montée, prenez un moment pour penser à toutes les expériences qui vous demandent ces qualités de courage, de force et de dépassement que vous côtoyez dans votre existence. Gardez-les en vous et entamez votre ascension. Tel l'oiseau de feu appelé Phénix, cet élément a la qualité de transformer les choses et d'apporter le renouveau.

La balade vous invitant ensuite à suivre le flanc de la montagne, profitez de ce moment pour intégrer votre expérience et les qualités qui se sont transformées en vous. Juste avant de rejoindre le village de Soulce, à la sortie de la forêt, de très beaux arbres borderont le chemin. Il s'agit de vieux érables champêtres. Par la forme de leur feuillage qui rappelle celui de notre main, les érables sont les essences les plus proches des êtres humains.

## EINFÜHRUNG IN DIE UMGEBUNG

Ein wenig Atem und Ausdauer braucht es schon, um das Feuer zu entfachen, das in Ihnen glimmt. Von Undervelier aus folgen Sie der Strasse, die sanft bergan über das Dorf führt.

Die Route wird Sie über Wege führen, auf denen Sie aufgrund der starken Steigung gezwungen sein werden, auf Ihre Reserven zurückzugreifen. Bevor Sie den Aufstieg in Angriff nehmen, lassen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um an alle Situationen zu denken, für die Sie Mut, Kraft und Selbstüberwindung in Ihrem Leben benötigen. Behalten Sie diese im Hinterkopf, wenn Sie den Aufstieg beginnen. So wie der Feuervogel, Phönix genannt, kann das Element Feuer Dinge ver- bzw. umwandeln und Erneuerung bringen.

Die Wanderung führt nun an einer Bergflanke entlang. Nutzen Sie diesen Augenblick, um die neu gemachte Erfahrung zu verinnerlichen und zu spüren, ob und wie sich etwas an Ihren persönlichen Eigenschaften verändert hat.

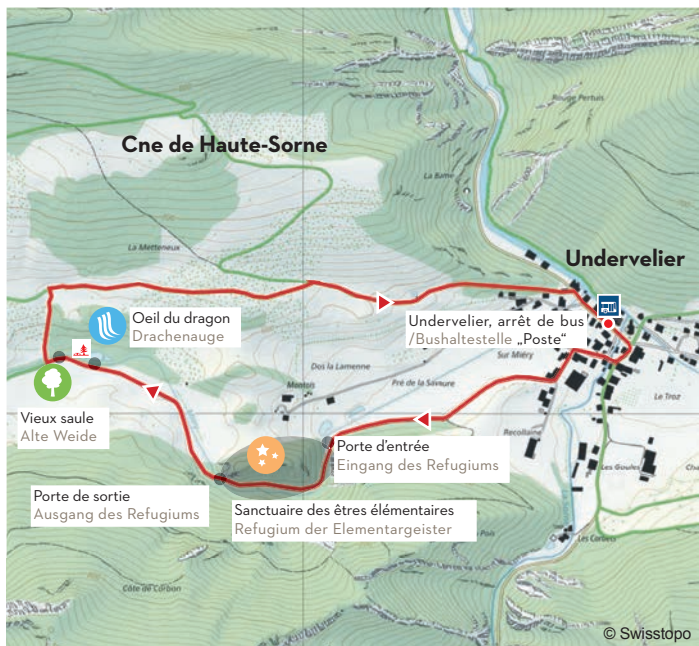
Kurz bevor Sie aus dem Wald heraustreten und im Dorf Soulce ankommen, ist der Weg von sehr schönen Bäumen gesäumt. Es handelt sich um betagte Feldahorn-Bäume. Durch die Form ihrer Blätter, welche an die Umrisse einer Hand erinnern, sind Ahornbäume die Baumart, die dem Menschen am nächsten steht.

## 4. BALADE ÉTHER: LE SANCTUAIRE ÉLÉMENTAIRE ÄTHER-WANDERUNG: DAS ELEMENTAR-REFUGIUM

<b>Esprit - Geist</b>		1h	3.5 km
<b>Émotions - Gefühle</b>			
<b>Vitalité - Lebensenergie</b>			
<b>Ancrage - Verankerung</b>		110m	110m

### LES 4 ÉLÉMENTS RÉUNIS, HARMONIE ET AMOUR

VEREINIGUNG DER VIER ELEMENTE, HARMONIE UND LIEBE



Lieu de départ/Abfahrt:  
Undervelier, arrêt de bus/Bushaltestelle «Poste»

Moins connu que les 4 autres éléments, l'Éther est l'élément qui les relie tous. Il représente l'harmonie et l'amour qui résident en chacun d'entre-nous. Cet état est celui vers lequel nous penchons tous, consciemment ou non. La balade Éther vous permettra de relier les quatre autres éléments entre eux, afin de tisser des liens solides et de les ancrer dans votre existence.

Äther ist ein weniger bekanntes Element, das die vier anderen miteinander verbindet. Er steht für Harmonie und Liebe, die jeder Mensch in sich hat. Jeder von uns strebt bewusst oder unbewusst nach diesem Zustand. Die Äther-Wanderung wird Ihnen helfen, die vier anderen Elemente zusammenzuführen, um solide Verbindungen zu schaffen und sie in Ihrer Existenz zu verankern.





## INTRODUCTION AU LIEU

L'itinéraire débute dans les champs pour rejoindre un petit ruisseau qui pénètre dans une forêt. Vous entrez dans un sanctuaire, celui des êtres élémentaires. Les êtres élémentaires, appelés aussi esprits de la nature, sont les intelligences présentes dans toutes les manifestations naturelles. Ils sont également représentés dans les contes et légendes de nos contrées sous l'apparence de gnomes, de lutins, de fées ou d'elfes. Avant de pénétrer dans leur royaume, arrêtez-vous un instant pour vous recentrer sur l'«ici-et-maintenant». Plus haut, vous arriverez auprès d'un étang qui ressemble à l'oeil d'un grand dragon. C'est ce lieu qui nourrit le sanctuaire que vous venez de traverser. Prenez-en soin et contemplez-le comme un temple. Un saule vénérable siège quelques mètres en amont du petit lac. Le saule est une essence qui aime l'eau et qui nous invite à travailler sur nos émotions. Si vous vous sentez les bienvenus, vous pouvez vous appuyer contre son tronc en pensant à toutes les émotions que vous souhaitez fluidifier, en vous. La balade vous élève sur le flanc Nord de ce petit vallon. A travers les pâturages, je vous invite à laisser vos pensées s'envoler dans l'air qui vous entoure. Prenez du recul, regardez votre vie avec un meilleur dégageement. Respirez. La vie est simple pour qui sait accueillir la souplesse, l'humour et la légèreté.

## EINFÜHRUNG IN DIE UMGEBUNG

Die Route beginnt auf einem Feld und führt zu einem kleinen Bach, der schon bald im Wald verschwindet. Hier treten Sie in das Refugium der Elementargeister ein. Elementargeister, auch Naturgeister genannt, sind Intelligenzen, die allen Naturerscheinungen innewohnen. In den heimischen Märchen und Legenden nehmen sie als Kobolde, Zwerge, Feen und Elfen Gestalt an. Bevor Sie in ihr Reich eindringen, halten Sie kurz inne, um sich auf das «Hier und Jetzt» zu konzentrieren. Ein Stück weiter oben gelangen Sie an einen kleinen See, der einem Drachenaugen ähnelt. Dieser kleine See versorgt das Refugium, das Sie gerade durchquert haben, mit Wasser. Gehen Sie sorgsam mit ihm um und betrachten Sie ihn wie einen Tempel. Wenige Meter bachaufwärts breitet eine ehrwürdige Weide ihr Blätterdach aus. Weiden mögen Wasser sehr gern und laden uns ein, an unseren Emotionen zu arbeiten. Wenn Sie sich hier willkommen fühlen, können sie sich an den Stamm lehnen und an all die Emotionen denken, die Sie in sich fördern möchten. Die Wanderung führt Sie nun auf die Nordflanke des kleinen Tals. Beim Überqueren der Weiden können Sie Ihren Gedanken freien Lauf lassen und vielleicht sogar einige ganz loslassen. Gewinnen Sie Abstand, betrachten Sie Ihr Leben mit mehr Distanz. Atmen Sie tief durch. Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Leben mit mehr Flexibilität, Leichtigkeit und Humor zu betrachten, wird es einfacher zu bewältigen sein.

## 5. LES MYSTÈRES DE L'ÉTANG DE LA GRUÈRE DIE GEHEIMNISSE DES « ÉTANG DE LA GRUÈRE »



Émotions - Gefühle

Vitalité - Lebensenergie

Ancrage - Verankerung

0h 40

2.8 km

34 m

35 m

### ANCÊTRES, HISTOIRE, MIROIR

AHNEN, GESCHICHTE, SPIEGEL



Lieu de départ/Abfahrt:

Parking La Theurre

L'étang de la Gruère est une réserve naturelle. Il s'agit du reste d'une ancienne tourbière dont on a fait un étang au 17<sup>e</sup> siècle, afin d'actionner un moulin. La tourbe est toujours présente sous vos pieds, mais ce lieu magique n'est plus une tourbière à proprement parler, car la forêt a depuis longtemps repris sa place.

Der «étang de la Gruère» ist ein Naturschutzgebiet. Es handelt sich um ein ehemaliges Torfmoor, das im 17. Jahrhundert zu einem Moorsee erweitert wurde, um damit eine Mühle anzutreiben. Der Torf befindet sich noch immer unter Ihren Füßen, obwohl dieser magische Ort kein eigentliches Torfmoor mehr ist, sondern vor langer Zeit vom Wald zurückerobert wurde.



## INTRODUCTION AU LIEU

### **Tourbière**

Une tourbière est un écosystème très spécial que l'on ne trouve qu'en de rares endroits en Suisse, et qui sont protégés. Pour former une tourbière, il faut réunir trois conditions: une sorte de cuvette, de l'acidité et énormément d'humidité. Très peu d'espèces peuvent survivre dans ce genre de milieu, mis à part des mousses, des lichens et certains arbustes.

La principale habitante de la tourbière est la sphaigne. Il s'agit d'une petite mousse verte ou rouge acidophile qui s'élève vers le ciel au fur et à mesure de sa croissance. Les racines de la sphaigne se désagrègent et forment la tourbe. Il faut des milliers d'années pour former un mètre de tourbe. Malheureusement, ces lieux ont été exploités à outrance et même si aujourd'hui ramasser de la tourbe est interdit en Suisse, les fabricants de terreaux dénaturent des écosystèmes fabuleux à l'étranger. Ne pas acheter de tourbe, ni de terreau qui en contient, c'est faire un acte de bienveillance envers ces lieux riches et magnifiques.

## EINFÜHRUNG IN DIE UMGEBUNG

### **Torfmoor**

Torfmoore sind sehr spezielle Ökosysteme, die in der Schweiz nur selten vorkommen und immer unter Naturschutz stehen. Damit sich ein Torfmoor bildet, müssen drei Bedingungen erfüllt sein: eine Senke im Boden, Säure und sehr viel Feuchtigkeit. In diesem Milieu können nur wenige Pflanzenarten überleben, zu ihnen gehören Moose, Flechten und einige Sträucher.

Am häufigsten kommt in Torfmooren das Torfmoos vor. Es handelt sich dabei um kleines, rotes oder grünes Moos, das die Säure liebt und mit zunehmendem Alter in die Höhe wächst. Die sich zersetzenden Wurzeln dieses Torfmooses bilden den Torf. Es dauert Tausende von Jahren, um einen Meter Torf zu bilden. Leider wurden diese Orte exzessiv geplündert. Heute ist der Torfabbau in der Schweiz zwar verboten, im Ausland werden diese wunderbaren Ökosysteme aber weiterhin zur Herstellung von Blumenerde zerstört. Indem wir weder Torf noch torfhaltige Erde kaufen, leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Schutz dieser herrlichen und vielfältigen Orte.

## 6. LA VOUIVRE DE ST-URSANNE DIE DRACHENSCHLANGE VON ST-URSANNE

Esprit - Geist

Émotions - Gefühle

Vitalité - Lebensenergie

Ancrage - Verankerung



0h30

1.2 km

70m

70m

### PUISSANCE, TRÉSORS INTÉRIEURS, DEUIL

KRAFT, INNERE SCHÄTZE, TRAUER



Lieu de départ/Abfahrt:  
Place Roger Schaffter St-Ursanne

St-Ursanne tire son nom d'un ermite irlandais qui aurait vécu dans une grotte en amont du village au 6e siècle (grotte de l'ermitage). Les ruelles pavées et les vieux bâtiments recèlent les secrets des époques passées. Ceux qui tendront bien l'oreille capteront peut-être encore de-ci, de-là, des sons étranges d'autrefois.

St-Ursanne bekam seinen Namen von einem irischen Eremiten, der im 6. Jahrhundert in der Grotte oberhalb des Dorfes gelebt haben soll (grotte de l'ermitage). Die Gassen mit Kopfsteinpflaster und die alten Gebäude verbergen Geheimnisse von vergangenen Zeiten. Wenn man die Ohren gut spitzt, empfängt man vielleicht hier und da Nachrichten und Signale aus längst vergangener Zeit.



## INTRODUCTION AU LIEU

### La vouivre

Présente dans bien des villages, qui est donc cette fameuse vouivre ? A-t-elle vraiment existé ? Nul ne le sait, même s'il semble qu'une vouivre occupe la grotte de l'Ermitage.

Comme les fées et les elfes, les vouivres sont présentes dans les 4 éléments : la terre, l'eau, l'air et le feu. On assimile les vouivres du feu à de grands courants d'énergie telluriques. La vouivre d'eau a de multiples formes : serpent, anguille ou dragon hideux (monstre du Loch Ness). La vouivre de la terre vit dans des grottes et garde de somptueux trésors. La vouivre de l'air est gardienne de grands espaces aériens tels le Creux du Van.

## EINFÜHRUNG IN DIE UMGEBUNG

### Die Drachenschlange

Man kennt sie überall, aber wer ist eigentlich diese Drachenschlange ? Hat sie wirklich existiert ? Niemand weiss es genau, obwohl es scheint, als ob eine Drachenschlange die « grotte de l'ermitage » bewohnt.

Wie die Feen und Elfen sind auch die Drachenschlangen in den 4 Elementen gegenwärtig : Erde, Wasser, Luft und Feuer. Die Drachenschlangen des Feuers werden mächtigen Energieströmen in der Erde zugeordnet. Die Drachenschlangen des Wassers haben vielfältige Gestalten : Schlange, Aal oder fratzenhafter Drache (Loch Ness). Die Drachenschlange der Erde lebt in Grotten und hütet prächtige Schätze. Die Drachenschlange der Luft ist die Hüterin von grossen Lufträumen, wie dem « Creux du Van ».







## ADRESSES UTILES NÜTZLICHE ADRESSEN

### JURA TOURISME

Place de la Gare 9  
2800 Delémont  
T. +41 (0) 32 432 41 70  
[www.juratourisme.ch](http://www.juratourisme.ch)

### COMMUNE DE HAUTE-SORNE

Rue de la Fenatte 14  
2854 Bassecourt  
T. +41 (0) 32 427 00 10  
[www.haute-sorne.ch](http://www.haute-sorne.ch)

### SOULCE-SOLEIL

Pécas 60  
2864 Soulce  
T. +41 (0) 79 385 80 69  
[www.soulce-soleil.com](http://www.soulce-soleil.com)

### JEAN-CLAUDE ET CHRISTOPHE CRÉTIN

Rière chez Martin 5  
2864 Soulce  
T. +41 (0) 32 426 56 57  
T. +41 (0) 32 426 57 69  
Vente directe et prestataire des  
Chemins du Bio  
[www.cheminsdubio.ch](http://www.cheminsdubio.ch)

### APPARTEMENT - CAB'ANNE

Pécas 53B  
2864 Soulce  
T. +41 (0) 32 426 86 29  
[www.cabanne.ch](http://www.cabanne.ch)

### BON À SAVOIR | GUT ZU WISSEN

**Pour plus d'informations sur les sujets abordés dans ce guide, veuillez consulter:**

Weitere Informationen zu den Themen dieses Leitfadens finden Sie unter:  
«[www.eorian.ch](http://www.eorian.ch)»

**Aux éditions Favre - Im Favre-Verlag sind erschienen :**

**Joëlle Chautems**

- Guide des hauts lieux vibratoires de Suisse romande, 2011
- Guide des arbres extraordinaires de Suisse romande, 2012

**Joëlle Chautems et / und Mathieu Bressoud**

- Guide des lieux enchantés de Suisse romande, 2013

### BALADES ACCOMPAGNÉES / GEFÜHRTE TOUREN

A certaines dates, des séjours accompagnés sont aussi organisés. Retrouvez les dates et programmes sur [www.juratourisme.ch/haute-sorne](http://www.juratourisme.ch/haute-sorne)

Geführte Touren können auch reserviert werden.

Daten und Programme : [www.juratourisme.ch/haute-sorne](http://www.juratourisme.ch/haute-sorne)



Chambre d'hôtes  
et hébergement de goupes

[www.soulce-soleil.com](http://www.soulce-soleil.com)



Pécas 60  
2864 Soulce Tél. +41 (0)79 385 80 69

# **B** Restaurant **erlincourt**

C'est avec plaisir que nous vous accueillons sur notre terrasse au retour de votre balade. Ouvert aussi le dimanche!

**Famille Blanchat**

**2854 Bassecourt**  
**032 426 72 89**

**Soirées à thème - banquets**

**Gateau au fromage**  
**lundi soir et vendredi soir**

**Spécialités de saison**



**Vivez le temps de votre séjour, un retour aux sources**  
**Erleben Sie einen Aufenthalt der Sie zurück zum Wesentlichen bringt**

## **La Cab'anne**

Pécas 53 B  
Ch-2864 Soulce  
Tél.: +41 (0)32 426 86 29  
E-mail: [cabanne@romandie.com](mailto:cabanne@romandie.com)  
[www.cabanne.ch](http://www.cabanne.ch)

# *Roelli*

**BOULANGERIE - CONFISERIE - TEA-ROOM**

**OUVERT 7/7**

**À 5 MIN. À PIED  
DE LA GARE**

ROUTE DE LA TRANSJURANE 7 • 2855 GLOVELIER • TÉL. 032 426 54 54