

## Le bain de Forêt

Loin de l'agitation urbaine, le Shinrin Yoku, ou bain de forêt offre un voyage sensoriel dans lequel notre corps, nos sens et nos émotions sont stimulés par l'interaction des éléments de la forêt.

C'est une sortie guidée, une méditation silencieuse rythmée par des exercices de respiration et de relaxation : observer les feuilles en mouvement, écouter les chants des oiseaux, sentir les parfums, goûter les essences, toucher les arbres, écouter nos intuitions, ressentir l'énergie du soleil.

« Laissez vous guider par ma voix pour un accompagnement personnalisé. »

L'expérience des bains de forêt vous permet de vous sentir vivant en vous connectant à l'essentiel : à la nature et à vous même.



## La jorêt, source d'inspiration et de créativité

La sylvothérapie propose également de découvrir les bienfaits de la forêt par des ateliers créatifs et récréatifs qui participent à l'épanouissement personnel:

- atelier créatif
- atelier dessin

sur demande.

jeux d'observation, d'écoute,
 de partages familiaux ou amicaux...

La sylvothérapie offre de nombreuses possibilités pour des ateliers dans tous les domaines. Renseignements Les Bienfaits sur notre santé

Les bienfaits physiologiques :

- diminution de la pression artérielle
- diminution du stress de la vie quotidienne
- renforcement du système immunitaire
- amélioration de la qualité du sommeil
- regain d'énergie

Les bienfaits psychologiques :

- repos du mental
- connaissance de soi
- augmentation
  de la confiance en soi
- amélioration de l'humeur et des pensées positives

Les bienfaits relationnels :

- compréhension et acceptation d'autrui
- plaisir de coopérer et de partager

«SENTIR LES ODEURS DE LA NATURE DIMINUE LE STRESS.»

