

PRATICIENNE
EN SYLVOTHÉRAPIE

SYLVOTHÉRAPIE
BAINS DE FORÊT

Frédérique Arthuis

*Découvrez les secrets
de la forêt en toute saison,
tout le long de l'année.*

Originnaire du Japon,
la sylvothérapie
est une pratique
thérapeutique
ancestrale qui
utilise les bienfaits
des arbres et
plus globalement
de la Nature
qui nous entoure.

C'est une immersion
dans la forêt à
rythme tranquille
où l'on s'émerveille.

La sylvothérapie
agit en équilibrant
la santé physique
et mentale et
permet ainsi
au corps et à l'esprit
de s'apaiser et de
se reconnecter à
son calme intérieur.

« ÉCOUTER
COMME
UN ARBRE
VAUT MIEUX
QUE TOUT. »
JEAN CHALON -
BOTANISTE

	BAIN DE FORÊT
ADULTE (GROUPE)	30 €
ENFANT ACCOMPAGNÉ	15 €
DUO	55 €
SÉANCE INDIVIDUELLE	Sur demande
DURÉE	2h

Les activités sont accessibles et adaptées à tous :
adultes, seniors et enfants à partir de 5 ans
(obligatoirement accompagnés par un adulte).

Groupes : 3 à 12 personnes.

Bains de forêt à thèmes, ateliers personnalisés
(particuliers, école, entreprise, collectivité,
club sportif, etc.). Devis sur demande.

Ces tarifs concernent les départements de la Mayenne et des Pays de Loire.
Des frais de déplacement sont appliqués au delà de 40 km de Laval (53).

07 61 63 98 93

contact@bienhetreenforet74.fr
Facebook @respirationnature

F. Arthuis, certifiée praticienne
en sylvothérapie en 2019.
n° SIRET : 852 874 023 00017



Membre de la fédération
francophone des praticiens en
sylvothérapie et Shinrin Yoku

www.bienhetreenforet74.fr



*Laissez-vous guider vers un moment
de calme intense et de bien-être absolu
dans un environnement apaisant
et ressourçant : la forêt.*

**Départements de la Mayenne
et des Pays de Loire**