

**Activité « bains de forêt »** : reconnexion à la nature pour une vraie cure de bien-être

Le shinrin-yoku, balade en forêt de courte distance et à une allure tranquille est une pratique qui s'est développée au Japon où des études ont démontré les effets bénéfiques sur la santé humaine. Les bains de forêt réduisent l'anxiété, le stress, renforcent le système immunitaire et amènent un sentiment de profond bien-être.

Pourquoi faire une sortie « bain de forêt ou sylvothérapie » ?

Parce-que souvent lorsque nous allons dans la nature, c'est pour randonner, courir, ou se balader tout en papotant ou en pensant à autre chose ! Nous sommes rarement en pleine présence à ce qui nous environne, nous sommes dans le mental et peu ou pas dans le ressenti.

La proposition est de se connecter à la nature et à soi par une immersion sensorielle.

Marche respirée en conscience, contemplation, éveil sensoriel ludique, (option land-art).

Expérimentation de nouvelles sensations, émotions, façons de se relier au vivant et à soi-même dans la joie !