

# UN BAIN DE FORÊT

pour se détendre  
et se relier à la nature

Les pratiques de reconnexion sensorielle en forêt, permettent à la fois de se relaxer profondément, d'approfondir sa relation à la nature, et de créer des échanges positifs dans le groupe.

C'est une promenade à un rythme lent, pour être attentif à l'environnement, et aux perceptions de nos cinq sens. A travers différentes propositions, nous alternons des pratiques ludiques, et d'autres plus introspectives. Cette activité est donc adaptée à tous les publics.



L'attention profonde aux récepteurs de nos sens, développe la reconnexion à soi et à son environnement. Cela apporte à la fois des sensations agréables et une diminution du stress et de l'anxiété. Les participants ressentent toujours une grande sérénité à l'issue d'un bain de forêt.

En effet la recherche scientifique a démontré les effets bénéfiques du bain de forêt sur la santé physique et psychique, réduisant le taux de cortisol (hormone du stress), la tension artérielle et renforçant le système immunitaire.



La pratique du bain de forêt en groupe, permet également de relier les participants dans une expérience positive partagée. Certains exercices développent la coopération et la confiance, ce qui permet d'améliorer la cohésion du groupe.

Le jeu, la convivialité, la bienveillance, font aussi partie du cadre de pratique, ce qui permet de développer des relations harmonieuses.

Enfin le bain de forêt invite à redécouvrir la nature avec un regard neuf, appelant l'émerveillement et la gratitude.

Ces sorties sont modulables et adaptables en fonction de vos objectifs. Devis sur demande.

Exemple de format pour une expérience de découverte :

- Durée : 2 h à 3h
- Nombre de participants : de 5 à 30 pers
- Lieu : une petite forêt mixte.

Langue : français ou anglais

Emmanuelle CHEMINAT - Eco-thérapeute  
e.cheminat@ecotherapie.fr  
06 69 91 99 09  
www.eco-therapeute.fr

