



CENTRE SYLVOTHÉRAPIE DU PARC
MASSAGES, SPA - HAMMAM
ORIENTATION CELLULAIRE - YOGA
HYPOPIÉTHERMIE - TONIQUE

Programme de réhabilitation pulmonaire après atteinte par le COVID -SRAS 2 (soumis au contrôle du medecin traitant ou du spécialiste en pneumologie

Séjour de 2 jours et 3 nuits minimum au cœur du PARC NATIONAL DE FORETS -BOURGOGNE

1) **Sylvothérapie** Plusieurs sorties: de 3 heures maximum sur terrain plat, de **mois de 3 kms**, donc **moins de 1 km/heure**, pas plus d'une sortie par jour, au milieu des feuillus mais surtout des **résineux** (type pins sylvestres et pins noir d'Autriche, épicéas, peu de Nordman) avec respiration des terpènes et des phytoncides qui vont stimuler le système immunitaire et les hormones du sommeil:organes cibles :

1. l' hypothalamus aidé par l'hypophyse (ou glande pituitaire), action sur les surrénales avec production d'endorphines- sérotonine- ocytocine- dopamine
2. la glande pinéale ou épiphyse qui régule le sommeil et est en action sur le nerf optique (exercice sur les couleurs ,les ombres, le noir)

LE BUT est de passer de l' influence de système nerveux orthosympathique au système nerveux PARASYMPATHIQUE (RELAXATION -RECUPERATION)

méthode=stimulation du nerf vague par travail sur le diaphragme (chant- humming- sun gazing- rire-et respiration)

Le travail sur la respiration: en position assise , au milieu de la foret , progressivement

- respiration thoracique et abdominale
- pauses, rétention en inspi et en expi -respiration contre un tronc d'arbre .
- si possible respiration près d'une source pour se charger en ions négatifs , antioxydants .

2) **Hammam** , en très courte durée , à 40°C -pas plus de 1/4 heure avec quelques gouttes d'eucalyptus , afin de dilater les alvéoles pulmonaires

3) **Bol d'air Jacquier** , mis au point par le laboratoire HOLISTE ,C'est un appareil qui permet la peroxydation des terpènes de pins maritime chémotypés (Pin des landes et du Portugal , les moins allergènes) il produit 81% d'α pinène et 13 % de β pinène : **3 séances par jour (après un test de 1 minute) de 3 minutes grand maximum (Les valeurs limites d'exposition professionnelle pour la France**

*sont de 100 ppm, 8 heures/jour et 40 h/semaine.)*Cette respiration va permettre une oxygénation cellulaire qui boostera les mitochondries et donc permettra une plus grande performance de récupération des cellules et donc de l'individu , tout en évitant tout risque de stress oxydatif

4) **SPA de détente , à 35°C** avec système de désinfection à l'oxygène naissant (ni brome- ni chlore), massage des reins, de la voûte plantaire et du creux poplité maximum 20 minutes par jour

5) **Hydratation grâce aux tisanes bio , sans théine ni caféine : ayurvédique**(Eucalyptus, basilic,thym ou Echinacées,baies d'acérola,baie de sureau ou Aux huiles essentielles ,gingembre

menthe poivrée,anis,cardamome,cannelle,citron vert,poivre noir,citronnelle,fenouil,écorce de cacao,réglisse) , **traditionnelles** (tilleul -sureau – plantain).

6) **alimentation guidé par une naturopathe**

7) **beaucoup de repos dans un gîte rural 3 étoiles**

Contact: Dr Florence GUERIN tél 0615677100- florence.prevostt214@orange.fr