

# Bain de forêt

Venez vous ressourcer parmi les arbres.

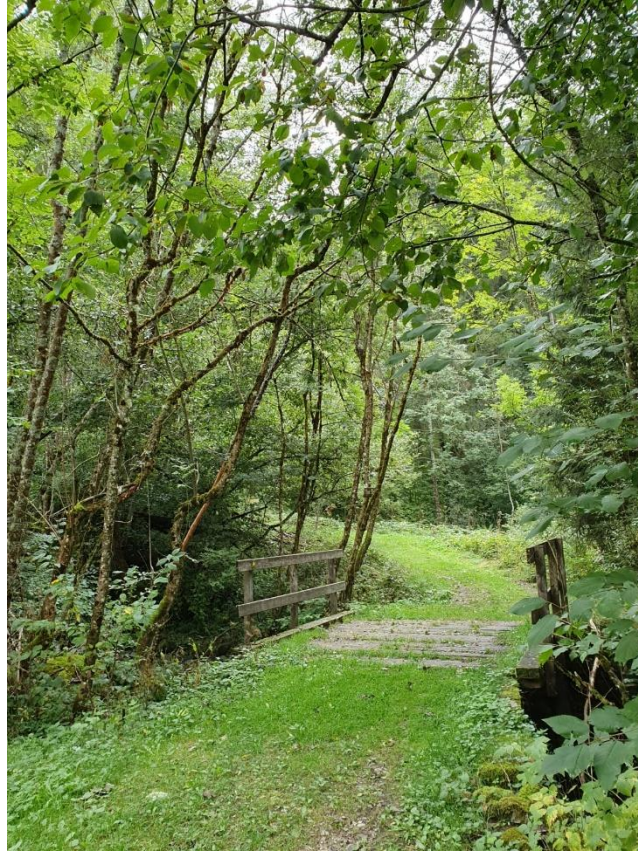


Une invitation à prendre un temps pour soi.  
La possibilité de reconnexion au corps, aux sens et à la nature.  
L'occasion de vous émerveiller.  
Une expérience à chaque fois unique.

## Une immersion sensorielle dans la forêt

### Le Shinrin Yoku

Le terme de Shinrin Yoku a été donné dans les années 1980 au Japon. On peut le traduire littéralement par « bain de forêt » et l'employer de la même façon que l'expression « bain de soleil ». Il s'agit de plonger dans l'environnement de la forêt et d'utiliser tous ses sens pour créer un contact intime avec la nature.



## Qu'est ce qu'un bain de forêt ?

Il s'agit de marcher lentement dans les bois, de laisser faire vos sens et de lâcher prise.

Le guide vous proposera plusieurs invitations qui permettront progressivement une connexion de plus en plus fine et sensible avec la nature.

Le bain de forêt est une expérience à chaque fois unique dont les bénéfices se rapprochent d'une séance de relaxation profonde ou de méditation active.



## Quels sont les effets d'un bain de forêt sur la santé ?

Depuis des temps immémoriaux, on savait bien que les forêts nous aidaient à panser nos blessures et à soigner nos maux, qu'elles apaisaient nos inquiétudes et nous revigoraient. Mais il y avait peu de preuves scientifiques pour étayer ce que nous sentions en notre for intérieur.

De nombreuses études ont alors été réalisées au Japon depuis les années 80, aux Etats-Unis, en Europe, pour essayer de mieux comprendre les phénomènes concernés. Oui, la forêt a des effets sur notre santé.

Le corps étant en état de détente physiologique, on peut observer une diminution de la tension artérielle, de la fréquence cardiaque, du cortisol (hormone du stress), une amélioration de l'état émotionnel, une diminution de l'anxiété. Le système immunitaire et la vitalité sont renforcés. La pratique des bains de forêt intervient indéniablement sur notre état physiologique et psychologique.

## Qui suis-je ?

Je dirais une chercheuse et une amoureuse de la nature.

Née en Normandie, les promenades en forêt ont été très tôt des moments d'évasion et de découverte d'un monde magique. Mon imaginaire pouvait s'y donner à cœur joie.

J'ai toujours aimé marcher, me promener dans des espaces naturels, observer, toucher, sentir, goûter.

Pour des raisons professionnelles, j'ai vécu plusieurs années à Paris. J'arpentais alors les jardins de la capitale et m'évadais à la campagne dès que je le pouvais.

Aspirant à une autre qualité de vie, j'ai déménagé en Haute-Savoie il y a dix ans. Je savoure maintenant chaque jour le fait de pouvoir ici m'émerveiller de la beauté que les paysages m'offrent.

Je suis intimement persuadée que la nature nous donne des clés de compréhension de bien des maux. Comme le dit Einstein : « Observez attentivement la nature et vous comprendrez tout mieux ».

Se connecter à l'harmonie de la nature nous met en résonance avec les propres rythmes et cycles naturels universels. Les forêts quant à elles, sont des espaces bien particuliers, chacune ayant d'ailleurs une atmosphère bien spécifique. Immobiles par leurs racines, les arbres incarnent à la fois la stabilité et l'adaptation à l'environnement. Une sorte de force tranquille, d'espérance et de reliance sacrée entre le ciel et la terre.

Se promener en forêt est pour moi un moyen de nous reconnecter à notre être intérieur, à notre jardin intime. C'est atteindre une oasis après une marche dans le désert. Nous pouvons alors nous désaltérer d'une eau de source pure.



Formée par le **Forest Therapy Institute**, je suis maintenant certifiée Guide de bain de forêt.

Je suis Docteur en médecine et diplômée en homéopathie uniciste.

J'ai réalisé de multiples formations dans les domaines des médecines dites complémentaires : aromathérapie, réflexologie plantaire, médecine traditionnelle chinoise.

Je suis certifiée comme praticienne Laskow holoenergetic®. Méthode de Méditation centrée sur le cœur.

## Quelques livres et références à propos du Shinrin Yoku :

(Même si le mieux c'est de l'expérimenter !!!)

- <https://foresttherapyinstitute.com/fr/accueil/>
- QING LI. Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt. Editions First. 2018.
- MIYAZAKI Yoshifumi. Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais. Editions Guy Trédaniel. 2018.



## • Dates prévues

- **Lundi 24 Mai 2021 à 14 heures** (Lundi de Pentecôte)
- **Vendredi 25 Juin à 14 heures**
- **Samedi 26 Juin à 14 heures**
- **Jeudi 15 Juillet à 14 heures**
- **Vendredi 16 Juillet à 10 Heures**

Ces dates et horaires sont toutefois susceptibles d'être modifiés avant en raison de la météo.

## • Lieux

Manigod, Thônes (74230). Le lieu précis sera donné à l'inscription.

## • Tarifs

20 euros pour un bain de 2 heures.

En cas de difficultés financières, participation selon vos possibilités.

## • Conditions

La participation au bain de forêt ne se fait que sur inscription préalable. Le nombre de place est limité.  
La durée du bain est de 2 heures environ.

## • Éléments de base à emporter :

Un sac à dos avec une bouteille d'eau. Des chaussures confortables.

En fonction de la météo : vêtements de pluie, chapeau et répulsif pour insectes.

## Contact

Pour toute demande de renseignements et inscription :

Sylvie Marchand : [06 13 47 89 87](tel:0613478987)

Mail : [contact@la-foret-oasis.com](mailto:contact@la-foret-oasis.com)

Site : <http://www.la-foret-oasis.com>

Si vous souhaitez recevoir les lettres d'informations, les articles publiés sur le site, envoyez-moi votre adresse e-mail (par sms, téléphone ou par mail).

Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons :  
Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International (CC BY-SA 4.0).

