

SAINT-SÈVE

Un bain de forêt pour se ressourcer



Un retour aux sources, connecté à la nature. PHOTO Ô JARDIN DES KAMIS

Le jardin pédagogique, écologique et expérimental Ô jardin des Kamis à Saint-Sève propose ce matin une activité bain de forêt. Aurélie Delayen, donne l'occasion au public de satisfaire une envie de nature et de décontraction.

Le bain de forêt, ou sylvothérapie, est une pratique ritualisée inspirée du Shinrin-yoku japonais, une médecine de la forêt très populaire qui consiste à se relier à la nature pour se reconnecter à soi. Aurélie y ajoute sa patte avec des mouvements respiratoires issus de la pratique d'un art martial traditionnel, et une approche ludique pour plus de

décontraction. Ainsi, les personnes intéressées plongeront dans trois heures de balade, alliant temps de méditation, introspection et jeux sensoriels au contact des éléments environnants. Connexion, pratiques respiratoires et recherche de synchronisation avec le vivant seront au programme. Tout cela, dans la belle forêt protégée de cinquante hectares de Blasi-mon.

E. P.

De 9 à 12 h 30. Informations et réservations, par petits groupes (huit participants maximum). Tarif : 20 euros par personne et par séance. Billetterie en ligne : ojardindeskamis.fr.