

Nature

PLONGEZ DANS UN BAIN DE FORÊT EN CHALOSSE

Julie Morel vous initie au bain de forêt : une balade apaisante au cœur de la Chalosse, une parenthèse rafraîchissante à explorer sans attendre !

Texte : Christelle Chabasse

Prendre un bain de forêt avec « Les arbres et nous », c'est rencontrer le vivant autour de vous et en vous : ouvrez votre cœur d'enfant, éteignez votre téléphone pour vous plonger dans l'instant présent et vous connecter à vous-même et à la nature.

L'expérience débute par un auto-massage. Fermez les yeux et inspirez profondément, pour vous ancrer là où vous êtes. Julie Morel vous invite alors à une marche silencieuse et lente, très lente. Vous portez votre attention sur vos pas ou sur votre respiration. Votre manière d'être est en harmonie avec la nature environnante. Les oiseaux pépient, la forêt continue à vivre sa vie. Et Julie vous propose différentes activités pour ouvrir tous vos sens et accroître votre rapport de résonance avec la nature forestière dans laquelle vous vous immergez. Vous allez avoir l'occasion de sentir, toucher, observer, et même goûter parfois. Un seul but : prendre le temps, voire le suspendre.

De nombreux bienfaits

Lâchez prise, laissez-vous appeler par la nature pour vivre cette immersion inédite. « Je dis que l'on travaille avec huit sens et non cinq... Vous faites aussi appel à l'équilibre, l'intuition et la perception de votre propre corps », explique Julie Morel.

La sylvothérapie ou bain de forêt recourt ainsi à des techniques, jeux et pratiques pour décupler les bienfaits de la forêt sur votre corps et votre esprit. Vous vous emplissez d'odeurs, de sensations, d'émotions, de vibrations, chacun à votre façon. Le saviez-vous ? Les médecins japonais prescrivent des bains de forêt comme soin, pour réduire le stress, l'hypertension, l'hyperactivité, les problèmes de sommeil. Pour stimuler l'immunité et la créativité, favoriser la concentration et retrouver sa bonne humeur.



Photo Des arbres et nous

S'apaiser au contact de la nature

Comment cela se fait-il ? Les phytoncides sécrétés par les arbres pour se défendre contre certains organismes contribueraient aux vertus des bains de forêt sur votre santé.

Quoi qu'il en soit, le calme auquel vous parviendrez, votre respiration appropfon-

die vous feront percevoir d'une façon inouïe les couleurs, les sons, l'odeur de la mousse : apaisement garanti...

À partir de 7 ans.
Tarif : 25 € par adulte et 15 € par enfant. Tél. 06 13 50 29 08.
contact@lesarbresetnous.com
lesarbresetnous.com