

# Immersion dans la forêt du domaine départemental



**Une balade en forêt pour se reconnecter avec la nature.** P. I.

La période estivale terminée, le domaine Volny Favory retrouve le calme et la sérénité. La forêt qui entoure le lac permet de belles balades. Jusqu'à la fin de l'année, le Département propose une offre nature, le bain de forêt.

C'est une pratique japonaise appelée Shirin Yoku, qui consiste à s'immerger totalement dans la nature, en l'occurrence le milieu sylvestre, afin de se détendre, de se ressourcer et d'ouvrir ses sens en appréhendant l'ensemble du vivant de manière différente.

## **Se détendre en forêt**

L'exercice consiste à se déplacer lentement en milieu forestier à la suite d'un guide spécialisé. Celui-ci choisit des ponctuations sensorielles en fonction de la nature du

groupe et de ce que l'endroit lui inspire.

Grâce à cette méthode de relaxation, les participants pourront capter l'atmosphère de la forêt et ainsi en tirer des bénéfices non négligeables comme la réduction du stress, le renforcement des systèmes respiratoire et immunitaire.

« Le département de la Gironde est la seule collectivité territoriale à proposer cette pratique en France. Le domaine départemental rejoint ainsi la soixantaine de sites certifiés au Japon et la dizaine au États-Unis », précise le conseiller départemental, Daniel Barbe.

**P. I.**

*Aujourd'hui, demain, vendredi 23, mardi 27, jeudi 29 décembre en matinée. Inscriptions : 05 56 82 71 79.*