

BLASIMON

Des bains de forêt pour se régénérer

Le domaine départemental Volny Favory fait partie, avec celui d'Hostens, des deux seuls sites français à proposer des séances de Shirin Yoku ou sylvothérapie japonaise. C'est une offre santé du département, qui vient s'ajouter à celles déjà existantes comme la baignade, les cours de natation ou le service de bibliothèque à la page.

Relaxation dans la nature

Les bains de forêt ont donc débuté l'an dernier et se déroulent à hauteur de deux balades par mois. Lors de celles-ci, les participants s'immergent dans l'atmosphère calme de la forêt. Cette immersion dans la nature permet de se ressourcer, de se détendre et d'appréhender l'ensemble du vivant de façon diffé-

rente, en ouvrant ses sens. Cette technique de relaxation profonde apporte des bénéfices pour la santé en particulier en matière de réduction du stress, de renforcement des systèmes immunitaire et respiratoire.

Lors de ces marchés dans les bois, les participants sont accompagnés par un guide, qui choisit des ponctuations sensorielles en fonction de la nature, du groupe, et l'inspiration du lieu. C'est en somme une invitation à se reconnecter avec la nature et l'instant présent. Ces séances sont gratuites et les places limitées à neuf personnes à partir de 12 ans.

Patrick Izaute

Jeudi 24 août de 9 h 30 à 12 h 30. Inscriptions : 06 52 06 23 75