



Programme SYLVOTHÉRAPIE

Shinrin-Yoku ou Bain de forêt

Relaxation

- Bains de forêts et/ou bois – promenades avec beaucoup d'arrêts
- Méditations journalières dans la nature (différentes méditations entre 7h et 21h – aucune obligation de participer à toutes les programmations, selon le rythme de sommeil de chacun)
- Méditations guidées/non guidées/marche lente
- Méditations contemplatives
- Relaxation et respiration
- Ateliers mandala/dessin/peinture dans la nature
- Travail sur l'ancrage
- Comment se décharger ou se recharger auprès des arbres
- Nature des arbres
- Soins réciproques entre les arbres et nous
- Parcours thérapeutiques dans les bois et/ou forêts
- Musique avec bols tibétains, tambours, hangs...

Matériel à apporter

- De quoi prendre des notes
- Vos crayons à dessin, gomme, taille crayon, serviette de plage ou tapis en mousse, coussin ou petit siège pliant si vous le souhaitez...
- Vos instruments de musique si vous avez... (tambour, bol tibétain, guitare, flûte...)
- Vêtements et chaussures en adéquation avec la météo
- Un plaid ou poncho de méditation
- Votre nourriture ou tous commerces à 5mn en voiture

Hébergement

- Nous vous proposons de réserver votre chambre dans le gîte de l'école, sur le même lieu que le stage. Voir dans l'onglet « Hébergement ».