Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le bain de forêt ...

M'enfin qu'est-ce que c'est ???

Le "bain de forêt" est :

- **une déambulation dans la nature** : le mouvement est lent, le temps s'arrête, les objectifs disparaissent
- **une expérience sensorielle** : des exercices simples de connexion au vivant facilitent le retour au présent et à l'essentiel
- **une pause ressourçante** : si vous ne voyez pas ce que "ressourçant" signifie, venez.

Est-ce que c'est perché ?

Une irrépressible envie de grimper aux arbres peut certes survenir au cours de l'expérience.

Sinon, c'est surtout une pratique de santé très étudiée par la science.
La marche en forêt entraîne :

- **réduction du stress et de l'anxiété**
- **restauration de l'attention et baisse de la fatigue mentale et des ruminations**
- **amélioration de l'immunité**.

Nous verrons ensemble les mécanismes qui expliquent ces effets lors des prochains bains de forêt.

Sources : profs Qing Li, R et S Kaplan, G Bratman, etc.

Qui guide ces bains de forêt !?

Parce que vous avez compris qu'un bain de forêt, c'est plus qu'une promenade, Estelle Becuwe, facilitatrice Métanature, vous accompagne à l'aide d'exercices très simples et accessibles à tous.

A bientôt !

Contact :
estelle.becuwe@vitalitedurable.com
0610785628