



Bain de forêt

Lors d'une balade facile, accessible à tous publics, il s'agit de découvrir l'espace naturel environnant par l'exploration avec les 5 sens.

Les activités proposées alternent des pratiques ludiques, et des pratiques plus introspectives, pour se connecter à ses sensations. L'odorat, le toucher, l'ouïe ... sont sollicités pour découvrir l'environnement forestier et affiner ses sensations. Des pratiques de respiration permettent également d'accéder à une relaxation profonde.

Les participants ressentent très rapidement les bienfaits sur la diminution du stress et l'amélioration du bien-être, effets qui sont aujourd'hui prouvés par la recherche médicale.

Adresse : Fondloup

250 chemin de fondlouet, 71800 CHATENAY

Mobile : 06 69 91 99 09

Email : e.cheminat@ecotherapie.fr