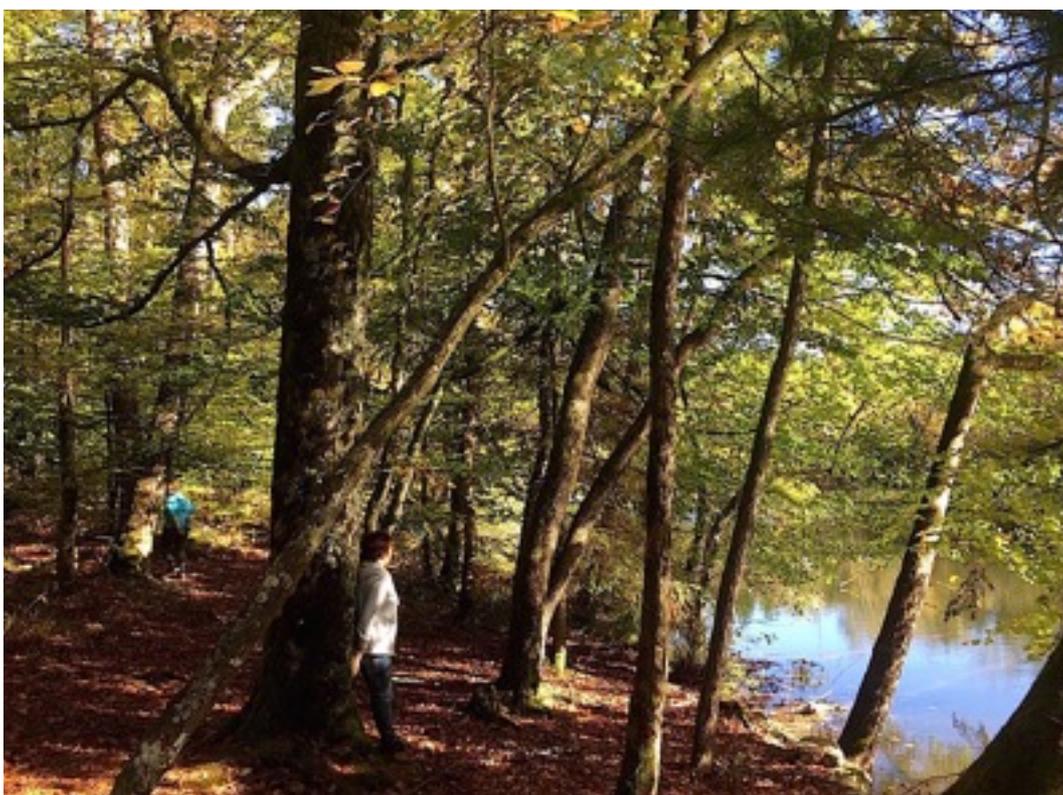

BIEN ÊTRE EN FORET

Balades et sylvothérapie dans les Vosges



Votre week end

Se balader dehors, respirer l'air pur et se sentir bien. Et si ce sentiment de bien-être procuré par une immersion en forêt n'était pas qu'un mirage mais cachait de véritables vertus physiologiques et thérapeutiques ? Je vous propose de pratiquer la sylvothérapie au cours de balades dans la **Forêt Vosgienne** à la découverte d'écosystèmes plus variés les uns que les autres.

Je vous fait découvrir par des techniques simples et efficaces comment la marche en forêt permet d'apporter une réponse adaptée à la détente et la relaxation, à l'évasion, à la remise en forme autant de l'esprit que du corps et avec plus de plaisir.

Deux journées de marche en immersion dans la forêt

Deux nuitées au gîte Station Nature

Qi Gong en pleine nature

Points forts

Immersion totale dans la forêt pour une connexion intense à la nature

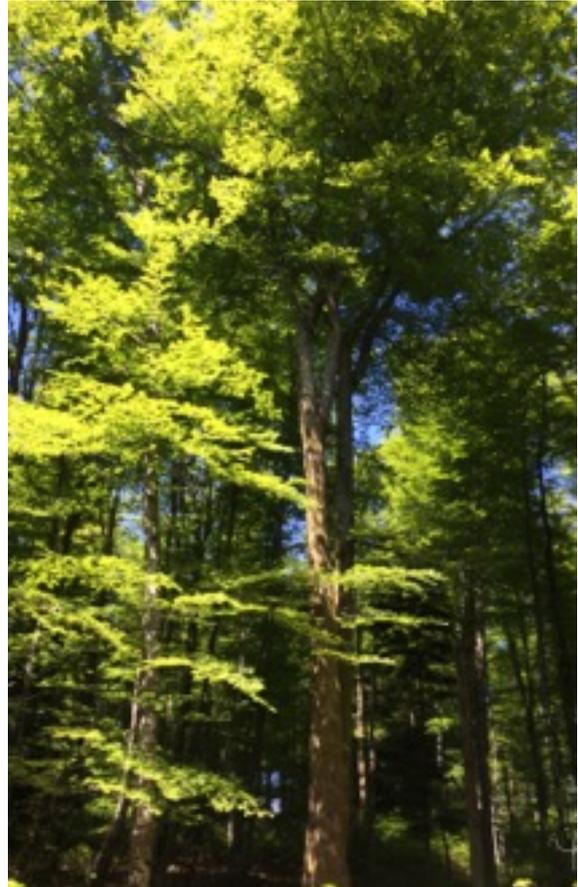
Observer la beauté de la végétation et des arbres

Respirer l'air frais au cœur de la nature

S'accorder un véritable retour à soi par le contact à la forêt

**« Il n'y a pas
l'homme d'un
côté et la nature
de l'autre.
L'homme est
nature »**

PIERRE RABHI



Marche en pleine conscience et exercices de respiration au milieu des arbres

Inclus

- Encadrement par un Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et membre de l'association francophone de sylvothérapie.
- Hébergement en chambre d'hôte (2 nuits)
- Pension complète
- Accès au jacuzzi privatif

A prévoir

- Transport vers / depuis le lieu de RDV
- Dépenses personnelles (encas, boissons, etc.)
- Activités possibles en plus sur place : modelage du corps

Programme détaillé

Lieu de rendez-vous : Saint-Vallier, France

Jour 1 : Accueil à votre hébergement

Je vous accueillerai à partir de 17h au gîte Station Nature dans les Vosges. Vous vous installerez pour deux nuits. Présentation du programme autour d'un pot d'accueil.

Jour 2 : Sylvotherapie récréative et énergétique

Petite séance de réveil du corps de 15 mn avant le petit-déjeuner.

9h30 - Départ à pied depuis le gîte dans les cuestas vosgiennes. Nous arpentons lentement les collines et la forêt.

Nous découvrons l'environnement, la biologie de l'écosystème forestier et le fonctionnement de la vie des arbres. Nous nous mettons en syntonie avec la nature en utilisant tous nos sens.

Nous profitons de la paix et de l'énergie dégagée par les arbres.

Nous pratiquons des instants de marche en pleine conscience et marquons des pauses pour effectuer des séances de Qi Gong immunitaire et de respiration profonde.

Pause repas : 1h

Dénivelé positif : 250 m

Dénivelé négatif : 250 m

Distance : 8 km

Durée : 6h

Jour 3 : Sylvotherapie créative et énergétique

Petite séance de réveil du corps de 15 mn avant le petit-déjeuner.

9h30 - Départ à pied depuis le gîte pour une immersion totale en forêt. Nous sillonnons à travers les arbres, au milieu des mousses, des lichens et des plantes.

Nous saisissons la beauté des lieux et observons les merveilles des éléments générés par la nature. Nous laissons divaguer notre imaginaire et profitons du calme pour écouter l'ambiance contée de la forêt.

Nous nous laissons traverser par l'énergie de la terre et du ciel, nous baignons dans le rayonnement sylvatique.

Nous pratiquons des instants de marche en pleine conscience et marquons des pauses pour effectuer des séances de Qi Gong de l'arbre et de respiration profonde.

Pause repas : 1h

Dénivelé positif : 100 m

Dénivelé négatif : 100 m

Distance : 3 km

Durée : 6h