

LA FORET BIENFAISANTE

Immersion forêt au coeur des Vosges

Randonnée pédestre - Marche consciente - Méditation - Qi Gong de l'arbre - Respirations

En bref :

Se balader dehors, respirer l'air pur et se sentir bien...

Ce sentiment de bien-être procuré par une immersion en forêt tout le monde le connaît.

La présence en forêt procure de véritables vertus physiologiques et thérapeutiques ?

Un bain de forêt pas comme les autres:

Très pratiquée au Japon, la sylvothérapie est une activité de bien-être en forêt. Elle est ici couplée à des exercices de Qi gong. Un appel à la sérénité et à l'éveil des sens explique Philippe Poulet : « J'invite les gens à observer la nature, le bruit du vent dans les arbres, le chant des oiseaux, l'odeur du mucus ou des champignons, la douceur ou la rugosité d'une écorce, le crissement des feuilles sous les pieds... Selon la saison je peux même leur proposer de se mettre pieds nus »

Article paru dans Tempo santé 01/2020



SÉJOURS
ITINÉRANCE



Le bain de forêt

Randonnée pour vivre les joies de la forêt

4 jours / 3 nuits

Nous allons prendre le temps d'observer les arbres et l'écosystème forestier qu'ils ont créé pour vivre et dont nous profitons chaque jour.

Les axes principaux sont la détente, la contemplation, la respiration, la remise en contact avec la nature et notre nature et l'expérience récurrente auprès de nouveaux arbres.



Avec qui ?

Philippe Poulet, accompagnateur en montagne, diplômé d'état 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.

Dates :

- du 5 au 8 juin 2022
- du 2 au 5 juillet 2022
- du 9 au 12 septembre 2022

Programme détaillé

Jour 1 : Accueil et balade nocturne

Je vous accueillerai à partir de 16h à Saint-Vallier au gîte Station Nature. Vous vous installerez pour la nuit et nous partirons en balade nocturne pendant deux heures pour faire connaissance et se préparer à notre escapade. Repas vosgien au gîte.

Dénivelé positif : 100 m

Dénivelé négatif : 100 m

Durée : 2h30

Jour 2 : Randonnée en Forêt : Bouzey-Méломénil

Après le petit-déjeuner, un court transfert nous permettra d'atteindre le départ à Bouzey. Nous longerons le lac, les zones humides et nous observerons l'eau partout, élément de base de nos belles forêts ! Nous ferons une pause de respiration profonde et des exercices de Qi Gong. Nous passerons la nuit dans une ferme-auberge au bord du canal des Vosges.

Dénivelé positif : 350 m

Dénivelé négatif : 150 m

Distance : 16 km

Jour 3 : Randonnée en forêt : Méломénil-Bains

Départ pour Bains-les-bains, où nous trouverons des lieux anciens construits par les romains connus pour leurs sources d'eaux chaudes naturelles à 68° et les traces de la belle époque où l'activité thermale vivait ses belles années. . Durant notre randonnée nous traverserons des paysages riches de vallons, prairies et forêts. Nous passerons la nuit à l'hôtel du Prieuré *** dans l'enceinte du parc thermes de Bains.

Dénivelé positif : 250 m

Dénivelé négatif : 250 m

Distance : 12 km

Jour 4 : Qi Gong et massages

Cette dernière sera consacrée au bien-être. Au programme : Réveil du corps dans le parc thermal, soins thermaux (bain de kaolin, bain hydro-massant, piscine thermale) et modelage aux huiles en option. Un programme douceur pour terminer ce séjour bien-être. Le retour se fera en minibus à 12h à Saint-Vallier pour prendre le repas au gîte. Fin du séjour à 16h.

Tarif :

A partir de 425 EUR pour 6 personnes

Détails du prix

Pension complète

Durée : 4 jours

Niveau technique : Adapté à tous

Condition physique : Sportifs et sportifs occasionnels.

Infos pratiques

N'hésitez pas à me contacter pour des informations supplémentaires.

Tél. 06 08 01 71 90