

LA FORET BIENFAISANTE

Votre séjour **Bains de forêt** au coeur des Vosges

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

En bref :

La sylvothérapie est une branche de la naturopathie qui s'intéresse à optimiser la santé grâce aux ambiances forestières et aux exercices physiques et psychiques que l'on pratique en forêt.

Votre hébergement :

Gîte Station Nature

Chambre orchidée avec petit déjeuner et repas du soir en table d'hôte.

Accès terrasse et salons en balcon sur la forêt et face à la ligne bleue des Vosges.

Accès jacuzzi

Dates : du 24 au 25 juin 2023

Prix : 320 € / Pers



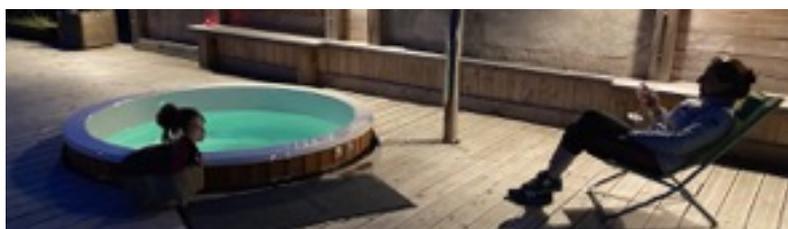
Deux jours d'immersion en forêt

Profitons des bienfaits des plantes



Une nuit au calme

Prenons soin de nous





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.

Un bain de forêt pas comme les autres :

Le bain de forêt est ici couplé 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



Programme :

Jour 1 : Sylvothérapie récréative et énergétique

Vous serez accueillis à partir de 8h30 au gîte Station Nature dans le centre du département des Vosges.

Présentation détaillée de votre programme du week-end mettant en avant quelques aspects psychiques et physiologiques du corps humain en lien avec le bain de forêt.

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

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 émise par la nature et les arbres.

Nous pratiquons des instants de marche en pleine conscience et nous réalisons des séances de Qi-Gong et de respiration profonde.

Collations et encas compris

Horaires : 6 h de marche Dénivelés : +/- 150m

Jour 2 : Sylvothérapie créative et énergétique

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

9h - Départ à pied depuis le gîte pour une immersion totale en forêt. Nous sillonnons à travers les arbres, les mousses et les lichens. Les plantes sont là pour nous aider à saisir la beauté des lieux et profitons du calme pour écouter l'ambiance contée de la forêt.

Nous laissons divaguer notre imaginaire et nous observons les merveilles des éléments générés par la nature pour choisir un lieu.

Nous nous laissons traverser par les énergies de la terre et du ciel et on le met en pratique par des petits exercices respiratoires et des postures d'étirements du corps.

Exercice de visualisation pour se recentrer.

Collations et encas compris

Fin du week-end et au revoir vers 17h

Horaires : 6 h de marche Dénivelés : +150m / - 150m