BAINS DE FORÊT

SHINRIN-YOKU

« Les arbres sont des mémoires du monde. Plus que jamais, le temps est venu de les honorer »

Depuis l'aube des temps, la forêt est un monde insoupçonné, un univers de sagesse, d'émerveillement et de beauté. Je vous emmène à la **découverte** de ses secrets les plus précieux, ceux qui nous offrent de goûter à la paix.

Le **bain de forêt** *(shinrin = forêt et yoku = bain en japonais)* est une **immersion** au cœur de la forêt et des éléments naturels et consiste à se reconnecter à la nature à travers **nos sens**.

En ma compagnie et dans la **simplicité**, venez explorer l'art de la **lenteur**, de la **contemplation**, de la **douceur**, de la **présence** à l'instant en découvrant les vertus de la forêt.
Je vous propose de **rencontrer** la *sylve (forêt)* avec un nouveau regard, *hors du temps*, au cœur de nos sens et au cœur du Vivant. Venez apprendre à **écouter** la forêt, vibrer avec elle afin d'entendre son murmure et laisser votre cœur se remplir de joie.

Les effets du *bain de forêt et de la sylvothérapie* sont notoires : cela permet de réduire le stress, fortifier le système immunitaire, renforcer la capacité de concentration, améliorer la qualité de son sommeil, développer une conscience écologique et un lien à la Terre, à l'autre et à soi.

Aline Corboz, *guide de forêt et praticienne en Sylvothérapie certifiée, formée en France et au Japon.*

Participants: petit groupe de **6 personnes maximum**

Ouvert à tous, la marche est très lente. Pas de condition physique particulière.

Les bains de forêt sont prévus au fil des saisons dans des lieux variés (forêts de feuillus, forêts de conifères, à la rencontre d'*arbres remarquables*, dans des parcs et jardins botaniques) afin de se sensibiliser à différentes essences et divers milieux.

Prévoir : pantalons longs et manches longues, bonnes chaussures, crème solaire, couverture et eau, **petit bol ou tasse**, le tout dans un sac à dos.

Prix : **CHF 65**.- la demi-journée

CHF 125.- la journée entière

Durée: demi-journée : 14h-17h (3h. env.) ou journée entière (de 10h à 16h30). Marche très lente, contemplative, explorations sensorielles et créatives.

Inscriptions : Aline Corboz 079-739 37 26 info@alinecorboz.com
www.alinecorboz.com

Des infos précises (lieu de rendez-vous, comment s'y rendre, que faut-il emporter etc.) vous seront communiquées quelques jours avant le bain de forêt. Covoiturages bienvenus.

L'inscription est confirmée dès le paiement de CHF 65.- ou CHF 125.- par TWINT ou sur mon CCP : IBAN CH09 0900 0000 1762 50148 (supplément de CHF 4.- pour les versements au guichet de la poste). En cas de mauvais temps, la sortie est reportée, ou une autre sortie peut être choisie à la place. En cas d'annulation définitive de ma part, le montant vous sera retourné intégralement.

Important : une Assurance Accident est obligatoire