Sylvothérapie _ Shinrin-yoku ?
Quèsaco ?

Je ne sais pas vous, mais sur moi ça fonctionne à chaque fois …et même en ville quand j'entre en contact avec eux, que je leurs parle…même pas besoin de les toucher.



Ah vous ne savez pas de quoi je parle ? Il s'agit des bienfaits du **bain de forêt**

Les japonais en ont fait une thérapie médicale le Shinrin-yoku. Une invitation à nous rapprocher de la nature, de son harmonie, afin de nous reconnecter avec notre capacité innée à guérir.

L'art des bains de forêt consiste à se relier aux arbres, végétaux, d'embrasser la nature par l'intermédiaire de nos sens.

Comment ça marche :

Marcher lentement sans aucun but (1 à 2:00). Vérifiez d'avoir mis votre téléphone sur mode avion pour ne pas être dérangé. Laissez-vous guider par votre corps. Suivez votre odorat. Prenez votre temps. Peu importe si vous n'arrivez nulle part. Vous n'allez nulle part ! Simplement savourez les sons, les odeurs et les images et laissez vous imprégner de la forêt.

Et vous qu'en était-ce la dernière fois que vous avez passé un moment de vous à vous, sous

« le houppier « (la couronne) d'un arbre ?

Prenez soin de vous, prenez le temps d'aller au contact d'arbres, de la forêt, laissez entrer en vous la Nature.

Car ça c'est la Santé !

Besoin d'échanger, besoin de régénération ? Contactez moi wendyg@vivaveg.ch