



Chers Amis de la Forêt,

C'est avec grand plaisir que nous souhaitons vous faire découvrir le **Shinrin Yoku**, l'une des meilleures façons de se connecter à la Nature et de se sentir **de** la Nature.

Un médecin japonais, le Dr Qing Li, a découvert le pouvoir thérapeutique des arbres. A partir de 2004, des études scientifiques au Japon et aux Etats-Unis ont prouvé que la forêt a de nombreux bienfaits sur notre santé, notamment sur le stress, les problèmes cardio-vasculaires, la tension, le diabète, la respiration, la qualité du sang mieux oxygéné et bien d'autres encore.

Nous vous invitons donc à une initiation au « **bain de forêt** », encore appelé « sylvothérapie » ou « shinrin yoku » en japonais, en vous immergeant au coeur de nos bois. Respiration profonde, relaxation et prise de contact avec les arbres seront au programme.

Une tenue souple et confortable est recommandée, il fait souvent plus frais sous le couvert des arbres. La marche pieds nus sera préconisée si le temps le permet.

Inscrivez-vous, soit par texto : 06 09 76 76 37 (Monica et Jean-Luc)
bien sûr, vous pouvez aussi nous téléphoner si vous souhaitez des infos complémentaires.

soit par mail auprès d'Arnaud

20 personnes maximum (divisées en 3 groupes guidés)

Un repas façon auberge espagnole est prévu avant le café-forêt de 14 h.

De nombreuses publications existent sur ce sujet :

- L'art et la science du bain de forêt du Dr Qing Li chez First Editions et aussi chez Pocket,
- Guide des bains de forêt de Amos Flicard, Guy Trédaniel Editeur,
- L'énergie des arbres de Patrice Bouchardon, le Courrier du Livre,
- Ces arbres qui nous veulent du bien de Laurence Monce chez Dunod,
- Un bain de forêt d'Eric Brisbare chez Marabout.