



## Découvrez la Sylvothérapie ! Osez l'immersion NATURE grâce à la randonnée/Sylvothérapie

### Dates prévues :

**24 et 31 juillet 2022**

Tarif par personne : 60 € (sans le déjeuner)

A la journée : prévoir

le pique-nique

Durée : 9h à 17h (max)

Difficulté : ★★☆☆☆

Savoir marcher 2h le matin et 2h l'après-midi.

A partir de 16 ans et ouvert à tous

Nombre de places max : 12

Liste du matériel : Cf bas de page



Partez pour la journée avec moi, Accompagnatrice en montagne, praticienne Qi-Gong et sophrologue. Je vous emmène dans la nature pour y puiser les énergies positives.

J'ai une connaissance du milieu montagnard et de la nature que je sais mettre au profit des autres activités que j'enseigne, le qi-gong et la sophrologie, de façon pédagogique.

Mon approche de la dimension humaine a été forgée par mes différentes expériences de vie, mes rencontres, mon rapport au monde, au sport, à la montagne, à la nature, et au bien-être.

Cette dimension humaine est au cœur des ateliers.

Avec beaucoup d'humilité, je vous emmène, au cœur de la nature, aux deux sens du terme : au CŒUR de la NATURE et de votre NATURE de CŒUR.

Une combinaison subtile d'exercices de qi-gong et de sophrologie le tout immergé en forêt toute la journée !

*La **Sylvothérapie**, ou "**bain de forêt**" est une technique japonaise qui aide à éliminer le stress grâce aux arbres. "**Shinrin-Yoku**" est le terme qui désigne cette nouvelle activité : la marche dans la nature avec pour objectif d'éveiller vos cinq sens. Une technique née au Japon et qui promet de nous rendre plus sains, plus **créatif** et plus **heureux**.*

La proximité et la connexion avec les arbres aident à rééquilibrer votre organisme au niveau mental, émotionnel et physique. L'air pur du cœur de la forêt, le bruit de la nature, l'odeur des feuilles...

Des expériences en petits groupes vous sont proposées afin de favoriser les temps d'échanges. Le langage et les exercices sont adaptés au niveau de chacun, la démarche est pédagogique.

Ces journées sont ouvertes à tous, les plus novices accèdent facilement à une sensibilisation et une ouverture sur la philosophie de l'activité.

Dans ce concept, la randonnée permet d'accéder à un lieu privilégié propice à la pratique de la Sylvothérapie. Vous êtes prêts à entamer une marche en montagne afin de participer à la suite de l'activité. Vous profitez d'environ 2 heures de marche pour arriver sur le site de pratique et du même temps pour le retour.

Après votre bain de forêt, vous reprenez le chemin de randonnée.

Un retour à la nature, votre corps est en activité, votre esprit est à la fois en pleine conscience et en pleine évasion, profitez, laissez-vous porter.



**Programme sous réserve d'une météo favorable : Changement possible**

**8h30** : Co-voiturage possible depuis le village jusqu'au plateau des Glières.

**8h50** : Rendez-vous à la maison du plateau. (En dessous de l'auberge des Glières)

**9h00** : Présentation et départ pour randonnée pour accéder au site de pratique

**11h00** : Bain de forêt et pratique de QI GONG en forêt

**12h30** : Repas tiré du sac

**13h15** : Relaxation+ pratique méditative

**15h30** : Retour au plateau des Glières

**17h** : Fin de journée

**Annulation :**

En cas d'annulation de la randonnée vous serez informés par sms sur votre portable et/ou par mail dans les 24h qui précèdent la sortie.

Les critères d'annulation sont :

- le nombre de personnes (départ à 4 personnes)
- les conditions météorologiques qui ne permettent pas de randonnée (conditions extrêmes)

En vous remerciant pour votre compréhension.

**Matériel nécessaire :**

**Pour la pratique en extérieur**

Un matelas/tapis mousse ou couverture ou serviette... pour pouvoir vous asseoir ou vous allonger **pas trop gros pour ne pas être encombré toute la journée non plus )**

**Pour la marche**

- Des chaussures de marche ou baskets adaptées
- Des chaussettes adéquates (pour ne pas avoir d'ampoules)
- Short et/ou pantalon
- T-shirt respirant (si vous transpirez et que nous nous arrêtons pour faire un exercice)
- Polaire et Veste imperméable
- Coiffant (casquette ou chapeau)
- Bonnet ou buff
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Sac à dos (gourde et qq barres de céréales ou en-cas qui vous convienne)

**Comment vous inscrire ?**

**Sur le site internet : [elise-qigong-sophrologie.fr](http://elise-qigong-sophrologie.fr)**

**Par téléphone : 06.81.22.67.39**