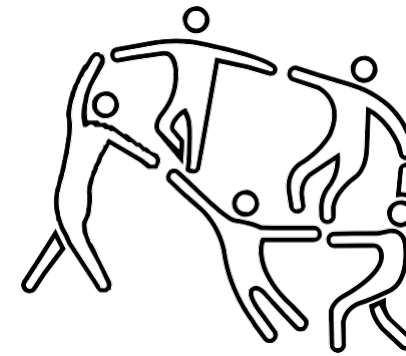


Au fil des 4 saisons avec
TAKAYA SYLVOTHERAPIE



INTRODUCTION

J'aimerais vous convier, vous montagnards et habitants des vallées, vous les gardiens de ce petit coin de paradis, à découvrir notre environnement au travers d'une expérience différente. La majorité d'entre nous passe déjà son temps libre dans la Nature, au travers de différentes activités comme le ski, le VTT, la randonnée, le footing, le kayak, etc...

Et si vous étiez tentés d'explorer notre environnement avec une approche différente, sans adrénaline, ni équipements coûteux et techniques, sans but précis, mis à part celui d'être présent et d'observer ce que la nature est ?

La Nature fait partie de notre quotidien, c'est notre jardin. Peut-être trouvez-vous aussi important de développer une relation avec cet environnement. Nul besoin d'une forme physique olympique pour prendre part à cette expérience, tout le monde est bienvenu.


La sylvothérapie (bain de forêt) a été désignée pour être accessible à tous, et c'est pourquoi j'ai aussi envie de vous convier à cette expérience, et non pas seulement aux vacanciers de passage.

Je vous invite à suivre les saisons au travers de 5 bains de forêt au cours de l'année 2020-21. Ce programme au fil des saisons vous permettra de développer et d'approfondir votre relation avec le milieu naturel.

Chaque bain de forêt suivra ce que le calendrier nous offre, à chaque saison son caractère unique et propre. Il permettra aussi la rencontre entre personnes, l'échange. Même si le bain de forêt est une pratique lente et se vit généralement en silence, il n'empêche qu'il y réside un côté très social.

Je pense profondément qu'il existe un lien étroit et indissociable entre la connexion de l'être avec la nature et la connexion entre les êtres humains.





L'essence de ce programme est de créer un groupe entre 5 et 10 personnes qui se retrouve et évolue au fil de l'année, avec l'esprit d'une petite communauté centrée avec la Nature.



PROGRAMME

Les dates et les horaires sont des propositions pour l'instant, à décider ensemble, je suis ouvert à vos suggestions.

Je proposerais bien le mercredi après midi, et le samedi matin. Qu'en pensez-vous?

BAIN DE FORÊT AUTOMNAL

Thématiques: couleurs changeantes, préparation à l'hiver de la faune, de la flore, et des humains.

Octobre 2020

BAIN DE FORÊT PRINTANIER

Thématiques: réjuvenation de la Nature. Fraîcheur. Fleuraison. Renouveau. Fonte des neiges.

Avril 2021

BAIN DE FORÊT HIVERNAL

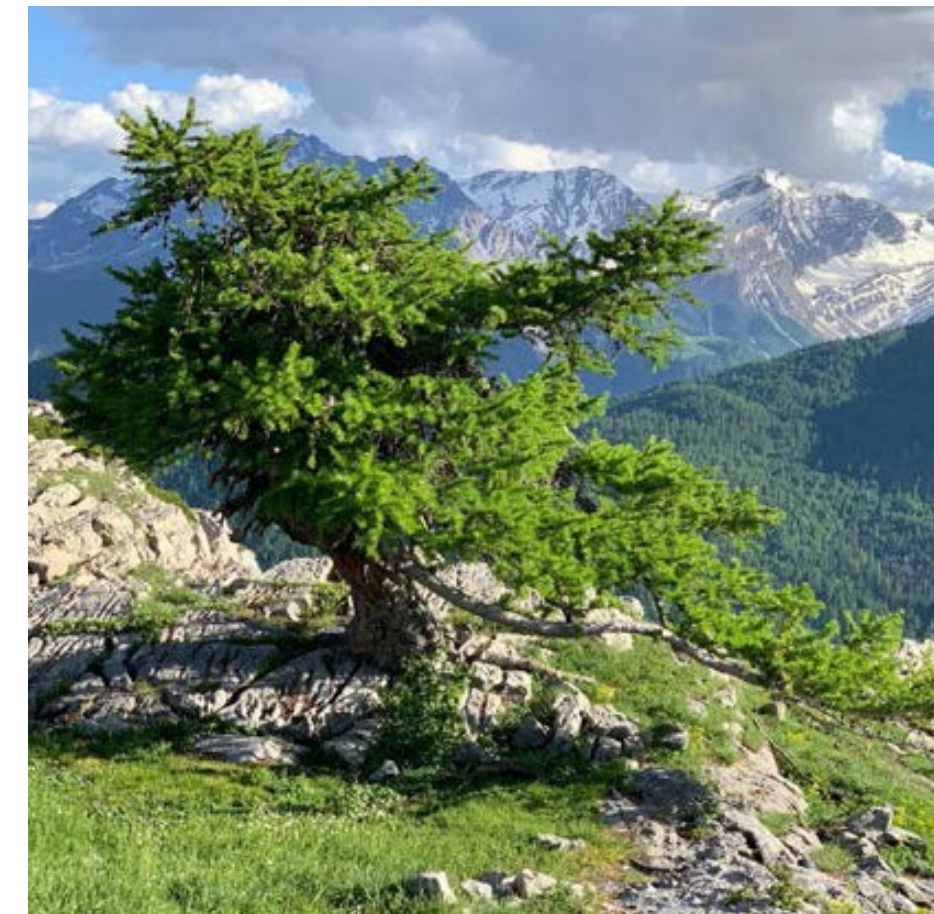
Thématiques: neige, glace, jours courts, froid.

Janvier 2021

BAIN DE FORÊT ESTIVAL

Thématiques: Plantes. Chaleur. Maturité.

Juin 2021





Plus un bain de lune

Thématique: Pleine lune. Sortie nocturne. Ombres et lumières.

Le soir du 28 mars 2021 ou 27 Avril 2021

UN BAIN DE FORÊT, MAIS QU'EST-CE DONC ?

Concrètement, un bain de forêt se déroule sur une courte distance, moins d'un kilomètre pour une durée de 3 heures en privilégiant les terrains faciles et plats. Il se pratique en groupe jusqu'à 10 personnes, suivant des invitations sensorielles (5 sens) proposées par le guide de manière à faire interagir les pratiquants avec le milieu naturel. Ces invitations ne sont vraiment pas à réaliser tels des exercices, mais bien plus à vivre comme des jeux ou des ateliers ludiques. Par exemple, s'allonger et observer le passage des nuages, écouter la forêt, explorer l'environnement avec le sens de l'odorat... Lors de ce programme, les invitations s'adapteront aux saisons. La séance se clôture toujours par un retour progressif au lieu de RDV pour un temps dédié à l'incorporation de l'expérience vécue.

Le bain de forêt n'est pas, une sortie botanique, une randonnée sportive, une méditation loufoque, ou un rencard d'illuminés! Il ne s'agit pas non plus d'enlacer les arbres, ni de rechercher les esprits des sous-bois !

PRIX: 100 € PAR PERSONNE POUR LES CINQ SORTIES.

Soit 20 € par sortie au lieu de 30 € pour un bain de forêt classique. À régler dès le début du programme en espèces, chèque, ou virement bancaire.

OÙ ? Dans le Briançonnais et le Pays des Ecrins : lieu défini une semaine avant le bain de forêt en fonction de ce que nous offre la Nature. Ce pourra être dans le vallon de Freissinières, vallon du Fournel, Puy-Saint-Vincent, Vallouise, Bouchier, Vallée des Ayes. Ou ailleurs si vous avez des propositions !





takayasylvotherapie.com

Lucas Bessy

lucasbessy@orange.fr

06 78 05 22 22