

Bain de forêt

Module 1 : introduction

Chapitre 1 : Ma présentation et mon parcours

Chapitre 2 : Comment se déroule le programme

Durée

Les visios mensuels : déroulé et planning

Chapitre 3 : La plate-forme d'échange

Explication et objectifs

Lien vers la plate-forme Telegram

Module 2 : origine de la sylvothérapie

Chapitre 1 : Les origines japonnaises : shinrin yoku

Chapitre 2 : Historique de la relation nature-humain dans les sociétés modernes

Chapitre 3 : Sylvothérapie

Chapitre 4 : Bain de forêt

Chapitre 5 : Bénéfices globaux de la sylvothérapie sur le corps et l'esprit

Module 3 : Les Bienfaits des Environnements Naturels

Chapitre 1 : L'intelligence des plantes

Histoire

Leurs 5 sens

Communications : interne et externe

Chapitre 2 : En manque de nature

Notre place sur l'écosystème

Les facteurs aggravant

L'équilibre Yin & Yang

Retour à l'innocence de l'enfance

Chapitre 3 : Bénéfices

physiologique et

psychologiques

Le Corps : bien-être physique

L'esprit : bien-être émotionnel

Module 4 : Nos 5 sens

Chapitre 1 : Vue + forêt *

Chapitre 2 : Toucher + forêt *

Chapitre 3 : Olfaction + forêt *

Chapitre 4 : Gout + forêt *

Chapitre 5 : Ouïe + forêt *

* Exploration expérimentation des 5 sens. Pour comprendre leur intérêt dans le bain de nature

Bain de forêt

Module 2 : L'earthing ou l'art de la reflexologie plantaire en forêt (Marche pieds-nus)

Chapitre 1 : Présentation des zones du pied

Chapitre 2 : Bénéfices de l'earthing

Chapitre 3 : Comment pratiquer ?

Chapitre 4 : Effet de l'earthing

Module 3 : Écologie et symbolisme des arbres

Chapitre 1 : L'écosystème forestier

Chapitre 2 : Le rôle des arbres dans le cycle de vie et la santé environnementale

Chapitre 3 : Le symbolisme des arbres

Chapitre 4 : L'arbre cosmique

Chapitre 5 : Les 13 Lunes des Arbres

Chapitre 6 : L'arbre de naissance

Module 3 : Déroulement d'une séance

Chapitre 1 : Général

Matériel, gestion logistique et conseils pour les différentes conditions climatiques, assurances, responsabilités

Chapitre 2 : La séance

Durée, Proposition de déroulé

Chapitre 3 : En individuel *

Chapitre 4 : En groupe *

Chapitre 5 : En nature *

* Transmission de plusieurs exercices : ancrage, respiration, le mandala, contemplation, pratique du zoom, cercle de sorcière... Une bibiothèque riche d'idées qui permettra à chacun de pouvoir construire facilement son propre déroulé

Chapitre 6 : En intérieur *

Chapitre 7 : En milieu urbain *

Chapitre 8 : En visio *

* Techniques de bains de forêt en intérieur, Exercices de visualisation et de méditation pour recréer l'expérience forestière