



# La sylvothérapie, se reconnecter à soi-même et aux arbres



Mme DUPIN Amandine

## INFORMATIONS



MOLSHEIM Maison Multi Associative



Début le vendredi 06 mars 2020



DURÉE : 02:00

**PROFILS :** Sophrologue, accompagnatrice en développement personnel

**PRE REQUIS :**

Aucun prérequis

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4MO403

**Prix :** 5.00 €

## DESCRIPTION

Développée au Japon au milieu du XXème siècle, la sylvothérapie révèle rapidement ses atouts au point que le gouvernement nippon instaure un **programme national de sylvothérapie en 1982**.

Dès le début des années 2000, les japonais commencent à **mesurer scientifiquement** les bienfaits des "bains de forêt". Depuis, ils multiplient les **études attestant des effets bénéfiques de la sylvothérapie sur le corps et sur le mental**.

Venez découvrir la sylvothérapie et tous ses atouts avec présentation des études scientifiques majeures sur le sujet et descriptif de la pratique en pleine nature.

Inscription vivement conseillée avant la conférence, places limitées - Billetterie sur place

Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion ou du justificatif d'inscription.



# La sylvothérapie, se reconnecter à soi-même et aux arbres



Mme DUPIN Amandine

## OBJECTIFS

Découvrir la sylvothérapie et ses atouts

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	06-03-2020	18:30	02:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHHEIM