



Bain de forêt : se reconnecter à soi et aux arbres (pour adultes)

 Mme DUPIN Amandine

INFORMATIONS

 MULHOUSE

 Début le dimanche 11 octobre 2020

 DURÉE : 02:00

Prix : 18.00 €

PROFILS : Amandine Dupin, sophrologue

PRE REQUIS :

Aptitude au lâcher-prise, ouverture d'esprit.

MATERIEL :

Prévoir pantalon, chaussettes, chaussures fermées, T-shirt à manches longues, grande serviette ou plaid pour s'allonger.

CODE ACTIVITÉ : 5MU576

DESCRIPTION

De la marche d'approche qui nous mènera au coeur de la forêt jusqu'au bain en lui-même, lâchez-prise et laissez-vous inspirer et guider pour entrer en connexion avec les arbres.

Lieu : forêt du Waldeck - Rendez-vous sur le parking devant le centre équestre



Bain de forêt : se reconnecter à soi et aux arbres (pour adultes)

 Mme DUPIN Amandine

OBJECTIFS

Expérimenter une nouvelle pratique de bien-être au contact de la nature (sur la base d'une pratique nippone qu'est le shinrin yoku) et repartir avec des outils clé en main pour pouvoir, par soi-même, profiter de tous les bienfaits de la forêt.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|----------|------------|---------|-------|------|
| Dimanche | 11-10-2020 | 10:00 | 02:00 | |