



# Bain de forêt à la japonaise, se reconnecter à soi et aux arbres

 Mme DUPIN Amandine

## INFORMATIONS

 MOLSHEIM

 Début le dimanche 03 octobre 2021

 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 :** 6MO0746

## 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.

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

Lieu : Forêt de Still (15 min de Molsheim). Lieu de RDV précis communiqué après inscription.



# Bain de forêt à la japonaise, se reconnecter à soi et aux arbres



Mme DUPIN Amandine

## OBJECTIFS

-Expérimenter une nouvelle pratique de bien-être au contact de la nature.

-Porter un autre regard sur la forêt et les arbres

A l'issue de la séance, les participant.e.s repartiront détendu.e.s et heureux.ses d'avoir vécu ce moment particulier de connexion avec la nature.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Dimanche	03-10-2021	10:00	02:00	