

RÉMINISCENCES COULEURS & ESSENTIELLES

Véronique Gibier

SORTIE SYLVOTHÉRAPIE BAIN DE FORÊT « PARENTHÈSE FORESTIERE »

LA SEANCE dure 3h jusqu'à environ.

Le tarif est de 25 € pour un adulte et 15 € pour un enfant jusqu'à 12 ans.

A PRÉVOIR :

- Un sac à dos
- CHAUSSURES DE MARCHE IMPORTANT POUR UNE STABILITE DANS LES PENTES.
- Habits décontractés et en fonction de la météo.
- Gourde d'eau
- Un gobelet et une petite cuillère à café (pour la cérémonie du thé sauvage)
- Un petit sac poubelle pour vos papiers, déchets
- Un pique nique si vous désirez (on mangera ensemble)
- Un produit anti moustiques
- Un produit anti tiques
- Crème solaire
- Une petite serviette pour s'asseoir.

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE DE SYLVOTHERAPIE

Accordez-vous une parenthèse forestière, une immersion verdoyante et joyeuse, un lâcher prise total!

Entrez par la porte de la forêt après avoir déposé vos valises émotionnelles et vivez celle-ci avec douceur, poésie, bienveillance et féerie!

Laissez-vous tenter par une totale reconnexion avec la nature et avec votre propre nature.

Pendant trois heures, vous allez vivre tout un parcours de bien-être, de détente.

Cette immersion se fera grâce à vos 5 sens, à la connexion énergétique avec des maîtres -arbres, des exercices de tonification, respiration et bien d'autres surprises!

On clôturera notre parenthèse avec une cérémonie du thé sacré avec la découverte des tisanes aux plantes sauvages et des arbres et des gourmandises forestières vous seront offertes.

DÉFINITION DE LA SYLVOTHÉRAPIE

La Sylvothérapie est une pratique thérapeutique de bien-être et de développement personnel de prévention de la santé qui consiste à s'immerger dans la forêt pour bénéficier des bienfaits des arbres et des plantes.

Elle prévient certaines pathologies et traite les maux d'ordre psychologique, physiologique et émotionnelle.

La Sylvothérapie n'est pas qu'un câlin avec les arbres ni qu'un bain de forêt appelé shirin yoku, ce serait très réducteur que de penser cela. C'est beaucoup plus.

C'est une véritable pratique ancestrale reconnue dont on a étudié les bienfaits.

PRESENTATION VÉRONIQUE GIBIER

Je suis Véronique Gibier, praticienne en Sylvothérapie certifiée sylvothérapie LM Terra, praticienne en PNL et intelligence émotionnelle et relationnelle, conseillère en aromathérapie, phytothérapie sauvage, gemmothérapie forestière, teintures végétales, cueilleuse de plantes sauvages et praticienne en atelier d'expression créatrice. J'accompagne, conseille et guide les personnes qui désirent faire une parenthèse dans leur vie en se reconnectant à la nature et à sa propre nature. Je vous guide avec bienveillance pour y découvrir les bienfaits de cette pratique sur votre organisme. Cela a été scientifiquement étudié, approuvé soit par des activités relaxantes ou soit par des activités dynamisantes en fonction des besoins de chacun.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES ET PAIEMENTS RESERVATION

Véronique Gibier

07 87 46 83 95

Réminiscences Couleurs et Essentielles

Page facebook réminiscences couleurs et essentielles esprit nature véronique gibier

www.reminiscencescouleursessentielles.com

QUELQUES TÉMOIGNAGES

A.R

Découvrir la forêt par la sylvothérapie

Randonner en forêt est donner à tout le monde. Pouvoir randonner en forêt avec une sylvothérapeute est totalement différent. Sylvie et moi, Alain, pouvons prétendre avoir parcouru bon nombre de kilomètres. Dans les espaces forestiers varois ou méditerranéen; dans les Vosges, les Alpes, les Pyrénées ou encore en Bretagne. Mais l'expérience vécue avec Véronique Gibier ce samedi 9 octobre à Méounes dans le massif des Montrieux nous a permis d'ouvrir véritablement nos yeux et de découvrir certains éléments totalement ignorés jusque là.

Franchir les portes offertes par Dame nature, s'approcher des gardiens formés par les blocs rocheux ou ces arbres majestueux comme le chêne centenaire est une excellente entrée en matière. Innovant mais pas autant que s'approcher du fresne, maître de l'univers. Au pied de cet être élancé pointant vers le ciel, Véronique nous apprend à nous imprégner de cette forêt, de ses bienfaits. A ne pas nous jeter sur ces arbres pour les caliner mais les approcher avec respect. Toujours avec la main gauche, celle du coeur afin de mieux communier et de percevoir les allers-retour de la sève.

Se baisser pour découvrir l'Alliaire, l'herbe à ail. Combien de fois sommes-nous passés à proximité d'elle en ignorant son goût et ses bienfaits. Idem pour la mélisse ressemblant à l'ortie mais ô combien différente tant par le goût que par ses propriétés permettant de soulager les douleurs liées au foie.

Jamais nous n'aurions imaginé être initié aux ions positifs ou négatifs, ces éléments nous permettant de prendre un bain de forêt.

Se rapprocher de la terre, la sentir, la froter dans ses mains, s'en imprégner et se masser les mains. Etre en osmose avec elle et méditer au point de faire le vide et d'oublier les tracassés du quotidien.

Durant plus de trois heures, Véronique nous a ouvert entraîné dans une expérience à renouveler, nous a procuré d'innombrables sensations au point de nous émouvoir. Nous la remercions vivement et conseillons de la suivre.

L.F

J'ai vécu une aventure incroyable en rentrant dans une autre dimension, mais bien réelle, celle de la Sylvothérapie...

Je suis encore dans l'effluve de cette séance et je pense que cette douceur de vivre va m'accompagner encore longtemps...

La présence bienveillante de Véronique m'a amenée à un état libérateur indicible.

Je ne gacherais pas la surprise en dévoilant le protocole mais juste se laisser faire ou plutôt se laisser être par la magie (l'âme agit).

Attendez-vous à rien, car tout est possible...

A expérimenter sans modération 😊

Merci infiniment Véronique 💕

N.G

J'ai adoré cette balade du coucher du soleil jusqu'à la levée de la lune

J'ai vu toute cette nature différente

Veronique est une excellente guide, elle nous a permis de déposer nos valises à l'entrée de la forêt pour mieux recharger nos batteries

Quelle merveilleuse aventure que la sylvothérapie, entrer en communion avec un arbre avec la nature

Puis ensuite notre méditation et enfin la dégustation du pique-nique..... il y a longtemps que je n'avais pas mangé de si bon appétit. Tout me semblait tellement bon

Bref une expérience exceptionnelle que j'ai très envie de réitérer

Merci encore Veronique pour cette très chouette organisation et tout ton savoir.

C.L

Belle soirée féérique.

Je suis familière des sorties en forêt mais cela change quand l'on prête attention à toute la richesse du vivant immobile qui tout à coup anime nos cinq sens... pour libérer nos pensées du stress quotidien!

Veronique nous a guidé dans ce dédale initiatique.

Devant la porte, déposer nos lourdeurs dans un caillou que j'ai choisi bien gros anguleux et que j'ai eu beaucoup de plaisir à remettre à la terre.

Ce morceau de bois m'a appelé et je l'ai nommé oiseau... où j'ai écrit mon vœu le plus chère " Vis Jean-Marc "

L'approche des arbres avec respect, un grand pin m'a accueilli et m'a transmis sa force et son amour, il me faisait déjà signe quand Veronique nous faisait faire des exercices de qi gong.

La méditation m'a plongé dans un bain de forêt animé et joyeux.

L'énumération de mes qualités chuchotée au creux de mon oreille résonnent encore en moi : lumineuse, connectée à l'univers ... et me bercent de leur bienveillance.

Lors du partage convivial du repas s'est levée la pleine lune, nous étions cinq femmes à échanger sur nos vies, en pleine conscience de l'équinoxe telles des sœurs dans ce cercle magique qui nous unissait.

Veronique a su nous offrir une soirée exceptionnelle enrichie par ses connaissances, son amour et sa bienveillance.

Merci, merci à la VIE.

Christiane. 🥰

A.G

Ce que j'ai ressenti.

Tu nous as éclairé sur ce qu'était la sylvothérapie. Dès l'entrée par la porte, j'ai ressenti de la légèreté. Mes sens étaient en éveil dans la nature.

Beaucoup d'humilité. Une connection avec l'arbre beaucoup d'émotions. Touchée au cœur. J'ai vu défiler devant mes yeux un flux lumineux le front contre l'arbre c'était pour moi sa sève son énergie.

Le temps s'est arrêté pendant cet atelier. Les petits jeux récréatifs nous y ont aidés.

Partage avec tes amis d'amour de bienveillance et d'énergie positive.

Découverte de boissons et de biscuits nouveau goût.

Merci pour ton implication ta douceur et ton enseignement.

L.

Séance de sylvothérapie le soir de la pleine lune une approche enrichissante à vivre...

Je suis rentrée comblée et sereine... J'étais remplie de la douce et belle énergie lunaire après une délicate douche offerte par nos amis les arbres et tout leur environnement enchanteur...

Je ne suis pas arrivée à dormir tout de suite j'étais remplie de gratitude, puis une bonne tisane de verveine m'a permis de rejoindre mon lit avec envie...



La forêt, les arbres sont des éléments de la nature que j'affectionne particulièrement et auprès desquels j'aime me ressourcer intuitivement.

Veronique m'a apporté une autre dimension par son approche en Sylvothérapie. En prenant son temps pour observer, goûter, écouter les arbres, leurs feuillages, je suis entrée dans une autre dimension, hors du temps, comme ne faisant qu'un avec la nature. C'est un réel plaisir de l'écouter parler des arbres, de leur manière d'interagir, de se soutenir, des bienfaits qu'ils nous apportent. Je ressentais en effet cela en me promenant en forêt. Mais lors de cette séance de Sylvothérapie, je découvre au fur et à mesure du cheminement et des explications de Véronique ce lieu magique dans lequel nous évoluons avec une conscience accrue...là une lumière qui scintille sur le feuillage, ici un rayon de soleil qui effleure les troncs moussus, doux et puissants, et puis au détour d'un rocher l'eau cristalline qui chante. Veronique nous dit de prendre son temps, de décharger ses soucis, pour faire de la place et s'emplier des merveilles de la nature qui nous entoure. En passionnée, elle nous explique, nous montre, nous fait goûter. Tous les sens sont en éveil. Je me sens faire UN avec la nature. Plus rien n'existe que ce lieu qui m'enseigne, m'apaise, me régénère. Pour cette parenthèse magique hors du temps, reçois Veronique toute ma gratitude. Merci de nous partager cette belle passion qui vibre au plus profond de toi chère Veronique

Un grand MERCI

R