**Shinrin yoku**

***Améliorer son bien être avec les arbres***

 Nous avons un passé commun avec l’arbre qui remonte à la nuit des temps. C'est donc pour

cela qu'aller en forêt c'est entrer chez soi.

 Aujourd’hui nos liens à l'arbre se sont distendus et pourtant en étant attentif nous y trouvons

encore d'immenses bienfaits sur notre santé.

 Le contact avec un arbre ou s'immerger dans une forêt loin de tous nos bruits du quotidien

redonne du souffle à notre vie. C'est dans cette forêt guérisseuse que je vous propose d'entrer.

 Prendre un bain de forêt réduit le stress et aide à redonner du sens à la vie.

 La forêt de Fontainebleau par ces arbres centenaires vous aidera à vivre ces moments de

 contact intime avec l'arbre, avec la nature profonde.

 Aussi loin que je me souvienne j'ai toujours eu besoin de forêt et j'ai toujours réussi à

assouvir ce besoin.

 J’ai mis toute mon énergie à comprendre la forêt en étant forestier professionnel plus

particulièrement spécialisé en écologie forestière.

Ainsi j’ai appris de la forêt, j’ai tenté de comprendre les liens parfois ténus entre ce qui

constitue une forêt, le sol, le climat, les arbres, les autres plantes, les animaux aussi bien

ceux que l’on voit ou entend que ceux plus discrets qui se cachent dans la terre ou dans la

végétation.

La forêt m'a imprégné, m'a appris à me reposer l'esprit.

 Je ne suis jamais sorti d'une forêt comme j'y étais entré.

 De cette très longue expérience personnelle je souhaite vous faire profiter.

Montigny le 1er aout 2018

C.Lagarde