



Les bains de forêt?

Une pratique naturelle et spirituelle accessible à tous

Qu'est-ce que c'est exactement ?

Notre mode de vie moderne nous éloigne parfois de la Nature et nous impose un rythme rapide. Or le contact et la reconnexion avec la Nature est bénéfique pour l'équilibre intérieur et la santé de chacun. En individuel ou petit groupe, sur une 1/2 journée ou à la journée, un bain de forêt consiste à s'immerger lentement, en Pleine Conscience, en grande partie du temps en silence, dans la forêt, pour vivre une (re)connexion à cet environnement de Nature si particulier et à Soi. La séance alterne des temps de marche et diverses invitations de relations à la Nature, au monde végétal et à la spiritualité.

Une séance apporte apaisement et est une porte d'entrée vers une meilleure relation à Soi, à la Nature, aux autres et à la Vie.

Qui je suis ?

Je m'appelle Stéphanie. Sophrologue certifiée, guide de méditation de Pleine Conscience diplômée et guide de bain de forêt, j'interviens dans le Tarn-et-Garonne, au sein de structures privées ou auprès des particuliers. De l'enseignement en Sciences de la Vie et de la Terre, je me suis ouverte et formée en diverses approches psycho-corporelles et spirituelle pour accompagner vers leur mieux Être les personnes qui le souhaitent.

Envie d'expérimenter ?

Pour tous renseignements 06 82 91 69 90
Réservations possibles aussi par Resalib

Nature & Conscience
<https://www.natureetconscience.fr>
[@natureetconscience_](#)