

Séance de Shinrin Yoku

**Immersion en pleine présence
de la forêt qui s'éveille à l'été**

**DIMANCHE 28 JUIN
AU BOIS LAVILLE - VEYRAS**

RDV À 13H45 - DURÉE ENVIRON 3H

“Respirer avec la forêt qui s'éveille à l'été, s'immerger dans les mondes qu'elle abrite, chacune à son rythme, comme le vivant dans la nature.”

Lors de cette marche, la lenteur et le silence s'installent en douceur. Nous combinerons différentes invitations issues de nos pratiques respectives pour favoriser l'éveil des sens, l'accueil des sensations, la reconnaissance des liens qui nous unit aux mondes sylvestres... et ainsi accroître les effets de bien-être que nous offre le bain de forêt.

Une légère collation sera offerte en clôture de séance.



Participation 20€

**Inscription obligatoire (petit groupe) :
fabienne.meline07@gmail.com**

Fabienne MELINE guide shinrin yoku certifiée INFOM - AGSY
Fabrice GOUEDO facilitateur méditation de pleine
présence accrédité Ecole Pleine Présence