

# Créativité, dynamique de groupe, gestion du stress

## Formules

*Pour découvrir la sylvothérapie, plusieurs formules sont proposées (les activités seront adaptées selon votre état physique et psychique).*

### Formule journée

#### Programme de la journée :

##### Matin :

- Accueil sylvestre (boissons chaudes et froides, viennoiseries...)
- Annonce du programme des activités
- Présentation du guide sylvestre et des bienfaits de la sylvothérapie
- Découverte de son arbre protecteur
- Rencontre avec des centenaires et bicentenaires
- Création d'un Mandala géant ou Safari photo pochoirs



#### Repas sylvestre

##### Après-midi :

*En forêt*

- Cercle de pierres
- Activités ludo-créatives
- Contact énergétique avec l'arbre de son choix
- Barefooting et marche à l'aveugle
- Echange avec un pin sylvestre
- Prise d'énergie avec un chêne

