Témoignage de Maud (11/04/2019)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

"Nous étions un groupe de 8 personnes et avons testé la sylvothérapie en forêt de Fontainebleau en avril 2019. Nous avons voulu découvrir cette activité afin de vivre une expérience nouvelle enforêt qui irait au-délà d'une simple balade. Nous avons passé 2H30 de "bain de forêt" avec Claude et sommes ressortis ravis à l'unanimité ! Pourtant nous sommes plutôt des profils urbains et certains d'entre nous ne s'étaient jamais essayés à aucun type de relaxation ou méditation.

Le bain de forêt permet de se ressourcer et de se recentrer sur soi-même. Le parcours est plutôt court mais tout l'intérêt de l'expérience consiste dans les pauses prises à divers endroits de la forêt ou chacun est invité à se disperser pour se placer en posture méditative auprès d'un arbre qu'il aura choisi au préalable. Le calme de la forêt, les bruits de la nature, le vent, les rayons de soleil, l'odeur des arbres, tout converge pour amener calme et sérénité. Claude, très à l'écoute, est un excellent guide, et qui, au-delà même de vous apprendre les postures et techniques de sylvothérapie, a une connaissance infinie de la forêt de Fontainebleau. Il est à même de répondre à toutes les questions en matière de biodiversité et d'écosystème forestier. Passionné, il transmet facilement son savoir et de manière très accessible et vous décrypte les beautés de la nature.

A l'issue de l'expérience, on a l'impression d'avoir vécue une parenthèse hors du temps. On se sent plus apaisé, plus confiant aussi, bref, ressourcé !

Nous conseillons vivement cette activité