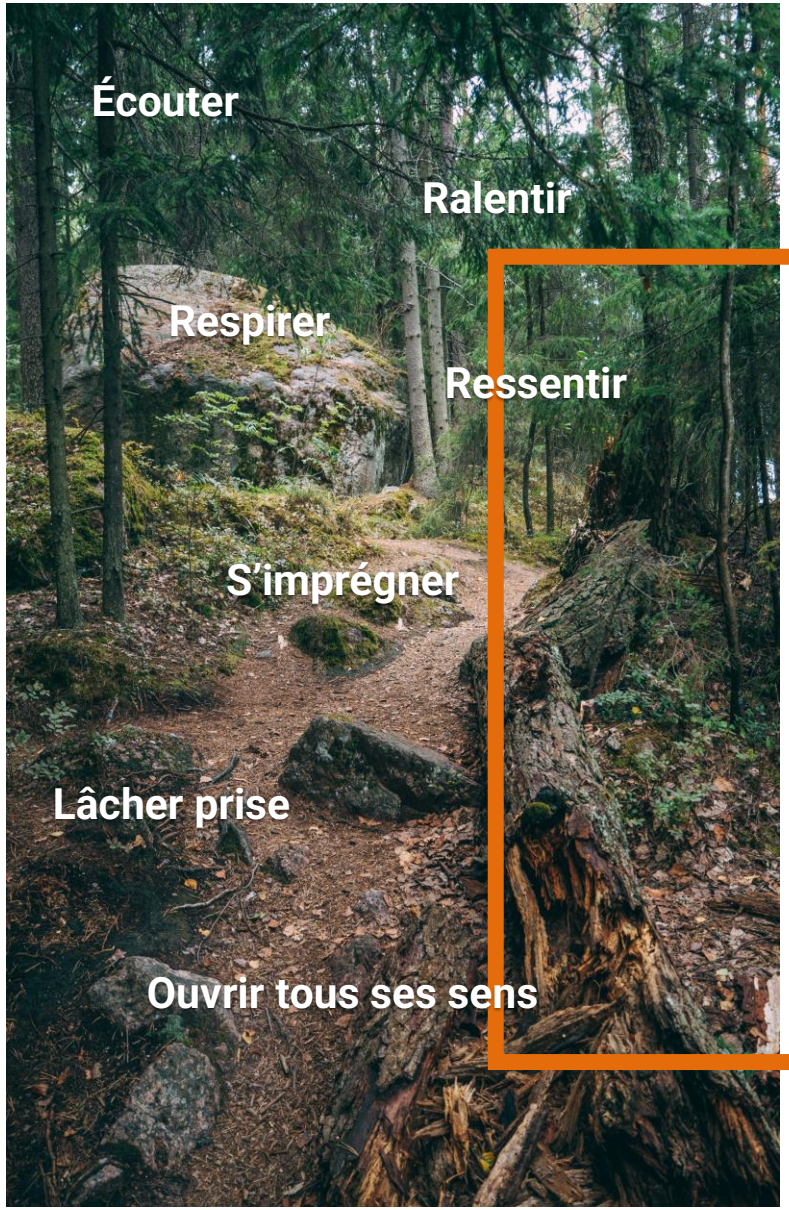


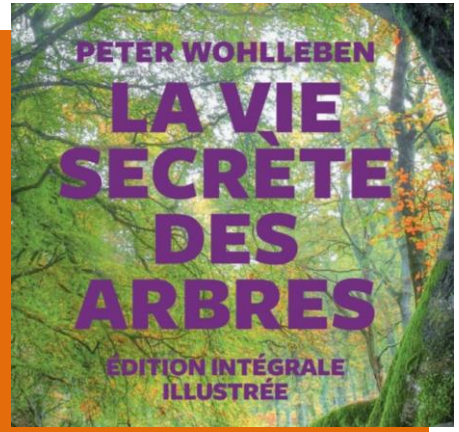
BAIN DE FORÊT

Shinrin-Yoku

Une détox digitale et sonore, une manière de renouer avec la nature et avec sa nature !

RAPHAËL ROZENBERG

DE QUOI S’AGIT-IL ?



Connue depuis 1980 par une grande majorité de Japonais, la pratique du Shinrin-Yoku a de plus en plus d'adeptes dans le monde. En Europe, elle prend tout son sens et gagne en popularité, conséquence de la recher de nouvelles méthodes antistress et de bien-être. Dans plusieurs pays, **certains thérapeutes la prescrivent déjà comme méthode parallèle à leur propre pratique.**

Le bain de forêt - shinrin-yoku en japonais - consiste à se plonger consciemment dans l'atmosphère de la forêt. Vous vous détendez complètement et vous ouvrez tous vos sens. Pour cela, vous utilisez des pratiques ciblées qui mettent l’accent sur la respiration, l’observation, l’apaisement du mental et la détente physique... En ralentissant et en ouvrant vos sens, vous (re)découvrez la beauté, la magie et les pouvoirs de la forêt et notamment des arbres. Cette expérience a un effet curatif sur le corps, l'esprit et l'âme. La beauté de la nature stimule tous nos sens. Écouter les oiseaux, observer les différentes nuances de vert, sentir l'odeur du sol forestier, toucher la mousse et les différentes écorces d'arbres et aussi goûter la fraîcheur de l'air : tout cela et bien d'autres choses encore vous amène progressivement à ne faire plus qu’un avec votre environnement. Par ce contact privilégié, vous goûtez plus intensément la tranquillité et l'équilibre de la forêt. Une séance dure généralement de 2 à 3 heures et vous parcourrez une distance d’environ 2 km.

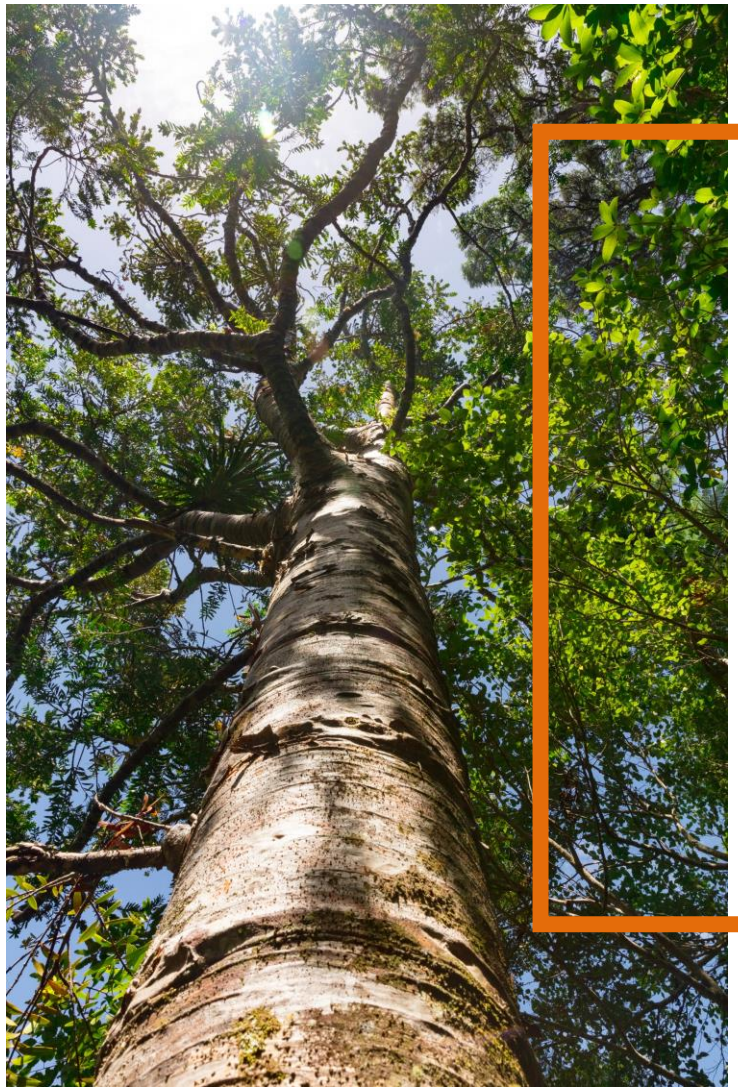
LES BIENFAITS D’UN BAIN DE FORÊT

Simple, abordable et bienveillant, le bain de forêt est une activité bien-être reconnue.
En effet, la pratique répétée des séances permet plusieurs changements concrets dont :

- La diminution du taux de cortisol (hormone du stress)
- La régulation de la tension artérielle et des battements cardiaques
- L'augmentation de la circulation sanguine et de l'énergie
- La réduction du stress
- Une réponse immunitaire renforcée
- Une cognition plus fluide

RAPHAËL ROZENBERG

LES BIENFAITS D’UN BAIN DE FORÊT



Un bienfait essentiel d’une séance de Shinrin-Yoku est la déconnexion avec le monde et son agitation quotidienne, une vrai détox digitale et sonore. C’est un moment privilégié pour apaiser son esprit et faire le vide. S’immerger régulièrement dans un environnement naturel contribue à réduire significativement les effets physiologiques mais aussi les effets psychologiques du stress.

En 2007, le professeur Morita et son équipe ont mené des expériences afin de quantifier les effets psychologiques de la pratique du Shinrin-Yoku. En analysant l’humeur de 498 sujets qui s’étaient promenés dans la forêt les 4 jours précédents, les scientifiques ont pu observer chez ces personnes “un meilleur sentiment de vivacité et une baisse de l’hostilité et de l’état dépressif”.

D’autres experts ont mis en lumière le fait “que nos sens visuel, auditif, olfactif, et même tactile et de goût” étaient stimulés. Ainsi, le simple fait de côtoyer des arbres de manière régulière, permet d'affiner ses cinq sens. Ces mêmes sens qui ont également une influence directe sur l’organisme: par exemple, “l’odeur dégagée par les Cèdres du Japon a pour effet de faire baisser la pression sanguine systolique”.

RAPHAËL ROZENBERG

COMMENT CELA MARCHE ?

Durant la pratique du Shinrin-Yoku, je vous invite à vous imprégner de la forêt en créant pour vous des invitations et des rituels spécifiques. Ces invitations sont diverses et variées, les plus habituelles sont celles où vous prenez le temps de reprendre contact avec vos 5 sens; où votre corps se réapproprie certains autres sens, comme celui de l'intuition ou de l'imagination.

Il y a l'invitation à ralentir, à arrêter de s'agiter, à prendre le temps d'être juste présent à la magie de la forêt. Quand nous abordons un moment de vie au ralenti, quand nous pratiquons une forme d'inertie, nous prenons, plus finement, conscience tout ce qui se passe autour de nous et en nous. Nous nous connectons avec la permanence de l'impermanence de l'écosystème forestier, c'est-à-dire que tout change toujours ou encore que rien ne meurt totalement, qu'il reste nécessairement des traces.

Il y a l'invitation à se faire du bien, à recharger notre système immunitaire, à se poser et à s'oxygéner le cerveau, à pratiquer un moment de relaxation.

Il y a l'invitation de se connecter à un arbre qui vous attire avec le support de son intuition.

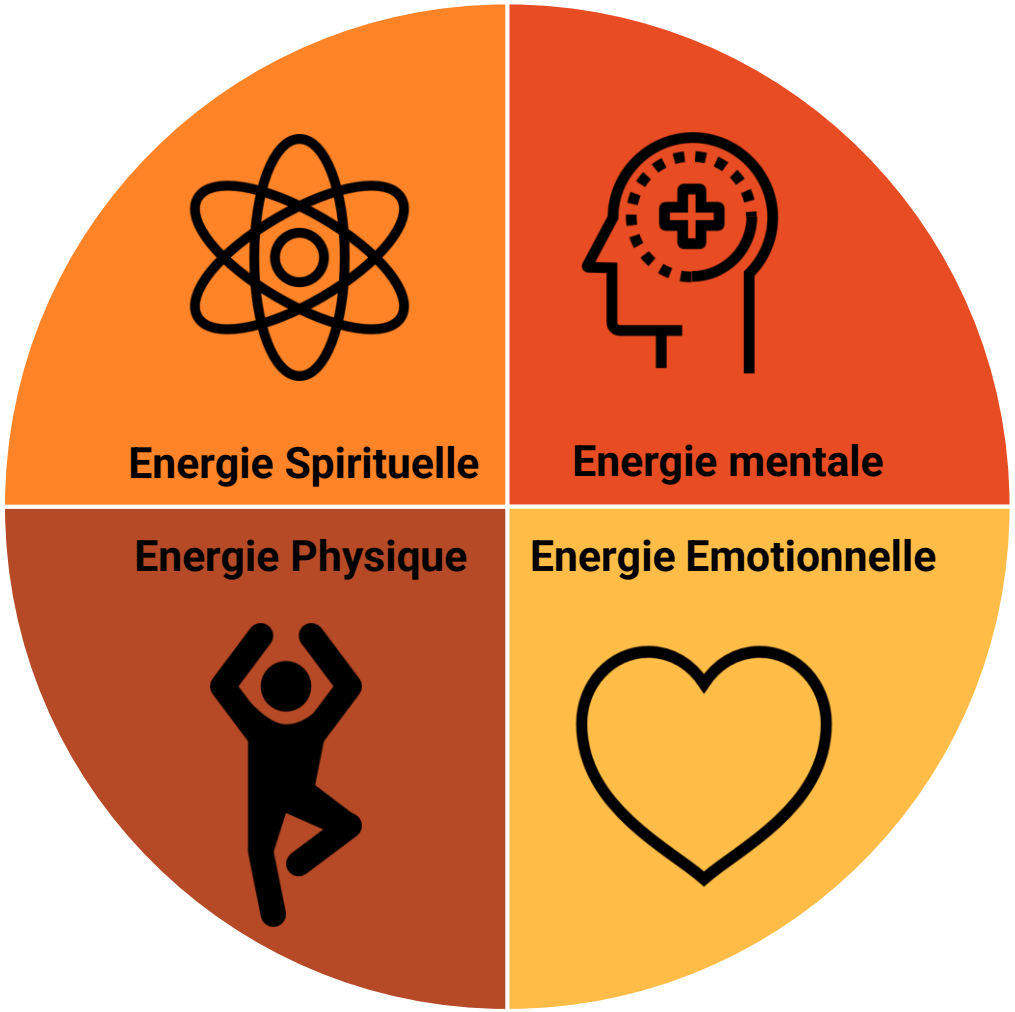
La séance se termine par une dernière invitation, celle à la cérémonie du thé.

La différence entre le Shinrin-Yoku et une randonnée habituelle, c'est l'intention. Il n'y a pas de notion de temps dans un bain de forêt, pas de point de départ ou d'arrivée, pas de niveau de difficulté débutant ou expert. Le guide vous fait appréhender la nature d'une autre façon, il vous amène tranquillement à vous centrer, à observer, à prendre conscience des éléments qui vous entourent, de vos sensations et de vos perceptions..

RAPHAËL ROZENBERG

LES 4 QUADRANTS DE L'ENERGIE

Etes vous en phase avec vos aspirations profondes ?



Votre esprit est-il affuté, clair?

Quelles sont vos pensées dominantes actuellement, quelles énergies vous apportent elles?

Comment vous sentez vous dans votre corps ?

Quel est votre niveau d'énergie pour réaliser vos défis quotidiens ?

Quelles sont les émotions et sentiments présents ?

Quelles énergies vous apportent–elles/ils ?

Lors d'un bain de forêt, il y a une amélioration au niveau de ces 4 énergies.
Parfois les 4 en même temps, parfois une seule, le plus souvent une combinaison en lien avec vos besoins du moment !

RAPHAËL ROZENBERG

EN PRATIQUE

3 heures

6 à 10 personnes

35€/personne

AUTRES MODALITÉS

Les participants sont invités à porter des vêtements souples et des chaussures de marche confortables comme à apporter une gourde ainsi qu'une couverture pour s'assoir confortablement. Les participants reçoivent toutes les informations utiles quelques jours avant la date choisie pour la pratique du Shirin-Yoku en lien avec les conditions météos.

Un briefing est prévu en début de pratique où après une reformulation des éléments essentiels au bon fonctionnement collectif durant la pratique, chacun est invité à couper tous ses «objets connectés ». Les paiements s'effectuent obligatoirement en amont de la pratique.

RAPHAËL ROZENBERG

VOTRE GUIDE

Raphaël Rozenberg

Coach professionnel et guide Shinrin-Yoku

INFOS COMPLÉMENTAIRES VIA

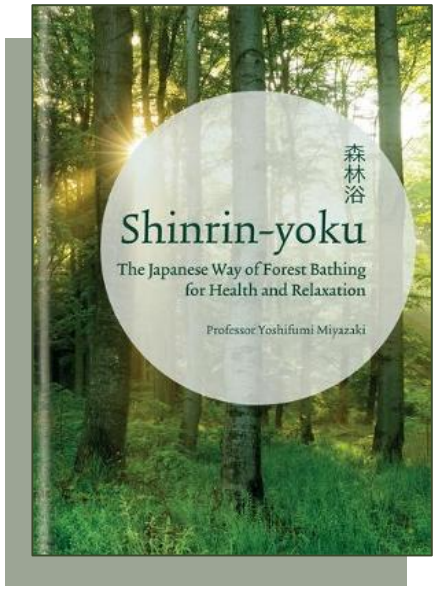
FCC@raphaelrozenberg.be

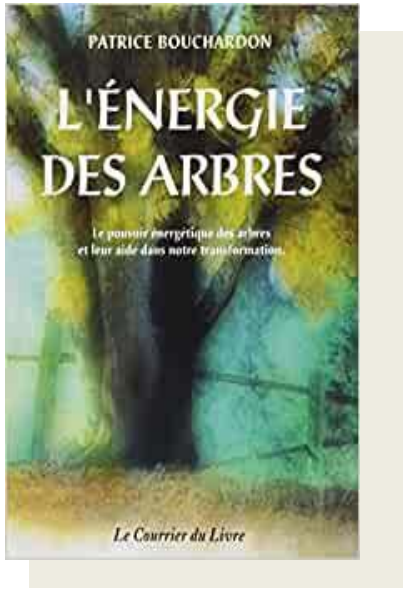
+32 (0) 475 977 552

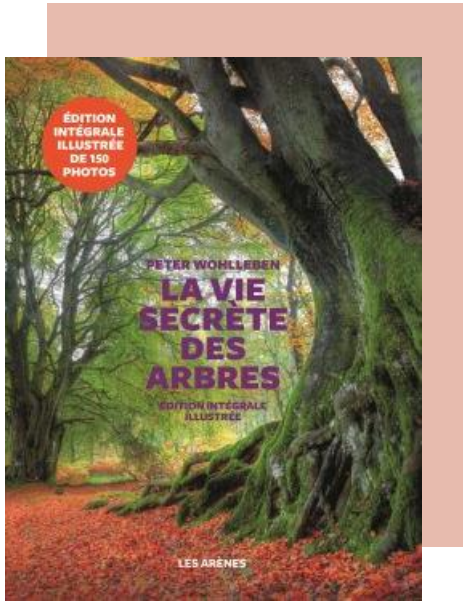
www.raphaelrozenberg.be

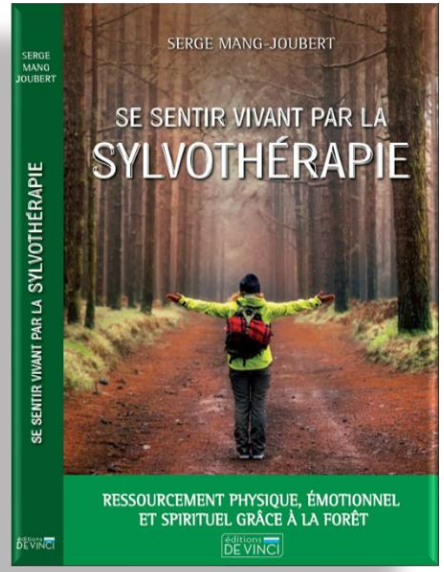
RAPHAËL ROZENBERG

SOURCES D’INSPIRATION









RAPHAËL ROZENBERG