



IMMERSION FORESTIERE



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



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 recherche de nouvelles méthodes antistress et de bien-être. Dans plusieurs pays, comme au Canada, des **médecins et thérapeutes la prescrivent déjà comme méthode additionnelle à leur propre pratique.**

Le Shinrin-Yoku 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 DU SHINRIN-YOKU

Un bienfait essentiel d'une séance est la déconnexion avec le monde et son agitation quotidienne, une vraie détox digitale et sonore. C'est un moment privilégié pour apaiser son esprit, faire le vide et se recentrer sur l'essentiel. 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 le "vivant" 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 a pour effet de faire baisser la pression sanguine systolique".

Simple, abordable et bienveillante, la pratique répétée du Shinrin-Yoku 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 mental.
- Une réponse immunitaire renforcée.
- Une cognition plus fluide.

COMMENT CELA MARCHE ?

Durant la pratique du **Shinrin-Yoku**, je vous invite à vous imprégner de la forêt à travers des invitations et des rituels spécifiques. Ces invitations, toujours variées, vous permettent de retrouver une présence sensible au monde naturel. Les plus courantes sont celles où l'on prend le temps de renouer avec ses cinq sens, tout en laissant émerger d'autres perceptions plus subtiles comme l'intuition ou l'imaginaire.

Il y a l'invitation à **ralentir**, à sortir du rythme effréné du quotidien, pour simplement **être là**, pleinement présent à la magie discrète de la forêt. Quand nous pratiquons cette forme de ralentissement, une autre forme d'attention s'éveille : plus fine, plus intime, plus vivante. Nous nous relions alors à la nature dans ce qu'elle a de plus fondamental : **l'impermanence** — tout change, rien ne disparaît vraiment, tout laisse une trace. **Marcher lentement**, en étant attentif à chaque pas, chaque respiration, chaque son. **Ouverture des sens**, s'ouvrir à ce que l'on voit, sent, entend, touche et goûte... comme si c'était la première fois. **Rencontrer un arbre**, se laisser attirer vers un arbre, s'en approcher progressivement, l'observer, en faire une esquisse, le toucher, s'y connecter, simplement. **Cueillette de trésors naturels**, choisir un élément de la forêt qui vous appelle et le contempler avec curiosité. **Le site spot**, trouver "son" lieu dans la forêt, y revenir à chaque séance pour s'y enraciner et s'y déposer et juste être là, à l'écoute de l'instant. Sont quelques exemples parmi la centaine d'invitations possibles.

La séance se termine souvent par une « **cérémonie du thé** », partagée en silence ou dans la parole posée. C'est un moment d'intégration, où chacun revient doucement à lui-même, transformé par la forêt.

Ce qui distingue le **Shinrin-Yoku** d'une simple promenade, c'est **l'intention**. Ici, il n'y a pas de distance à parcourir, pas de performance à atteindre. Il n'y a que **l'instant**, la respiration, l'attention, et la nature comme partenaire. Le guide accompagne ce processus en douceur, en vous invitant à ralentir, à observer, à ressentir... et à simplement **être**.

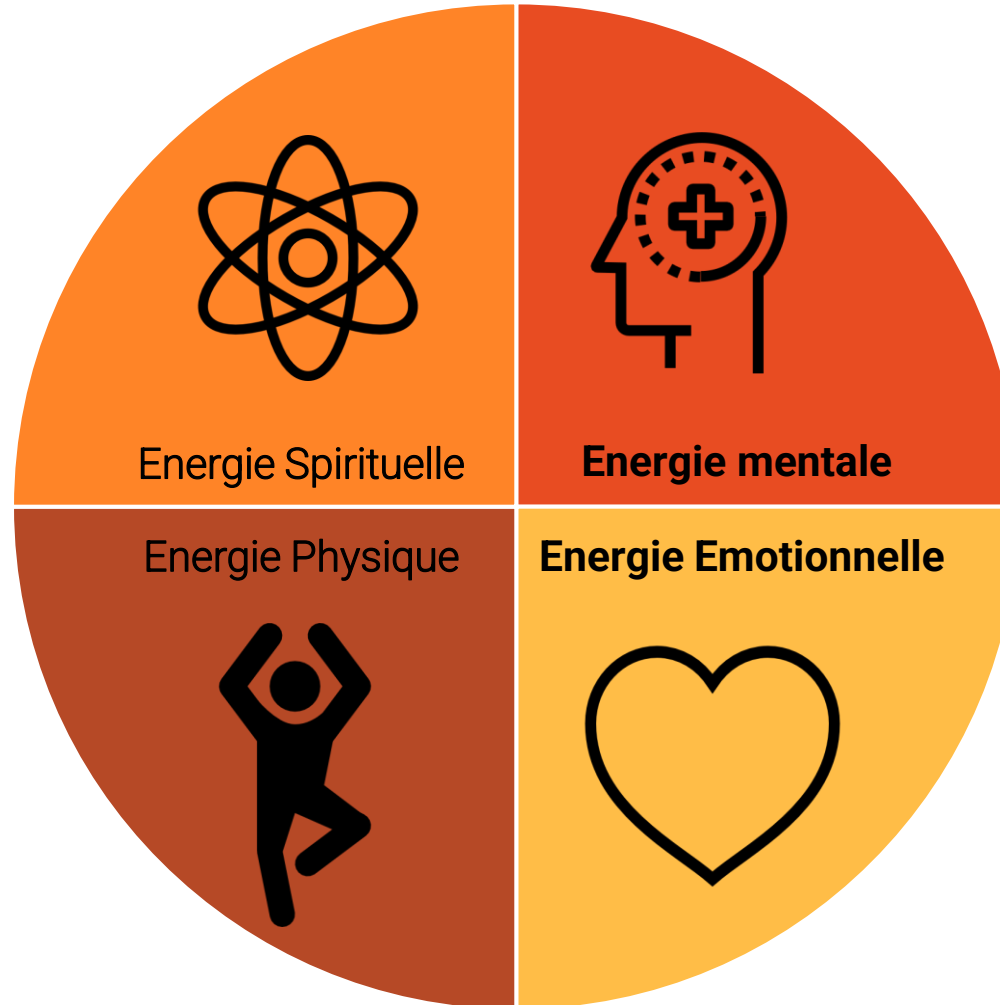
LES 4 QUADRANTS DE L'ENERGIE

Etes vous en phase avec vos aspirations profondes ?

Quel énergie le monde génère chez vous ?

Comment vous sentez vous dans votre corps ?

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



Votre esprit est-il affuté, clair?

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

Quelles sont les émotions et sentiments présents ?

Quelles énergies vous apportent-elles/ils ?

Lors d'un Shinrin-Yoku, ces 4 énergies peuvent être activées. Parfois les 4 en même temps, parfois une seule, le plus souvent une combinaison en lien avec vos besoins du moment !



EN PRATIQUE



3 heures



6 à 12 personnes



Devis sur demande

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'asseoir 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 de la météo.

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.



LE GUIDE



Raphaël Rozenberg

- Coach professionnel depuis 24 ans
- Guide Shinrin-Yoku depuis 5 ans
- Facilitateur en IC depuis 12 ans

En tant que spécialiste de la Prévention du BURN OUT, de la Restauration du LIEN et du Développement du LEADERSHIP, je coache, facilite et forme depuis 24 ans avec la même passion.

Accompagner le développement personnel et professionnel des personnes et des équipes est le fil rouge de mon parcours professionnel ! Praticien en sylvothérapie japonaise, formé en écopsychologie profonde et au coaching outdoor.

Je suis co-fondateur du collectif Esprit Cabane dont la mission est d'offrir aux collaborateurs des entreprises une parenthèse, un espace-temps en forêt afin d'améliorer leur bien-être et de leur réapprendre les bases d'un fonctionnement collectif simple, bienveillant et efficace. J'accompagne, depuis 5 ans, le développement des équipes et des leaders en forêt.

<https://www.linkedin.com/in/rozenberg-raphael->



SOURCES D'INSPIRATION

