



Séjour Bain de Nature **Pour une rencontre sensible avec le vivant**

5 jours
Du 16 au 20 juin

Niché dans un refuge d'alpage à 2000m d'altitude, quitter quelques jours son quotidien pour s'offrir un temps de déconnexion et de reliance.

S'arrêter, observer, ressentir. Laisser notre sensibilité s'ouvrir, peu à peu, et accueillir la présence de la nature.

Renouer, ensemble, avec la simplicité d'une vie proche de la nature grâce à différents ateliers.

Se réapproprier une alimentation simple, à travers des recettes saines et sauvages.

Au programme :

Bains de forêts

Méditation

Découverte de plantes sauvages comestibles

Sound Bath (bain sonore)

Solstice d'été

Du temps pour soi, et des temps de partage en groupe

Où :

Dans la vallée de la Durance, Hautes-Alpes (05). Sur les hauteurs du hameau de Sainte-Marguerite (commune de St Martin de Queyrières), à 15 km de Briançon. Face aux sommets mythiques du parc national des Écrins.

Nous serons dans un refuge hors des sentiers battus, au cœur d'un cadre exceptionnel à 2000 m d'altitude. Environnement sauvage au milieu d'une forêt de mélèzes, proche de prairies alpines qui seront couvertes de fleurs en ce début d'été.

Accès au refuge à pied (environ 1 heure de marche), transfert des bagages en 4x4 jusqu'au refuge.

Refuge rustique mais équipé de façon moderne: eau chaude solaire, chambres privées et dortoir, électricité (12V) , chauffage poêle à bois, grande cuisine commune.

Le Refuge de l'Oriol : <https://www.facebook.com/claletdelorol>

Tarif :

490 € par personne incluant l'hébergement (4 nuits), les 4 repas du soir et 4 piques-nique du midi, et les activités.

Les repas seront végétariens. Possibilité de dormir sous tente.

Les participants devront amener de quoi se nourrir pour les petits déjeuners ainsi que leur pique-nique du premier jour.

Taille du groupe : 6 à 12 personnes

Vos encadrants :**Lucas BESSY, guide de sylvothérapie**

Nourrissant une relation de long terme avec les forêts de mélèzes, j'aurais le plaisir de vous faire découvrir ce lieu encore protégé, sauvage, et peuplé de vieux êtres incroyables durant les bains de forêt quotidiens.

Par ailleurs, je vous inviterai à des sessions de Sound bath, où vous aurez l'opportunité de laisser votre corps se détendre grâce aux vibrations de multiples instruments (bols de cristal, gong, carillons, etc...)

www.takayasylvotherapie.com

Sylvène GALINIER, naturopathe, accompagnatrice en montagne.

Je me réjouis de partager avec vous les chemins qui nous ramènent vers plus de simplicité et de naturel.

Je partagerai avec vous la découverte de quelques plantes sauvages comestibles, courantes, qui pourront s'ajouter à votre assiette apportant leur lot de minéraux authentiques et de saveurs nouvelles.

J'aurai à cœur de guider quelques méditations inspirées par la présence de la Nature et d'échanger avec vous, de manière informelle, autour d'une vision de la santé simple et naturelle.

www.sylvenegalinier.com

Précision sur les Bains de forêt

Concrètement, un bain de forêt se déroule sur une courte distance, moins d'un kilomètre pour une durée de 3 heures en privilégiant les terrains faciles et plats. Il se pratique en groupe jusqu'à 20 personnes, suivant des invitations sensorielles (5 sens) proposées par le guide de manière à faire interagir les pratiquants avec le milieu naturel. Ces invitations ne sont vraiment pas à réaliser tels des exercices, mais bien plus à vivre comme des jeux ou des ateliers ludiques. Par exemple, s'allonger et observer le passage des nuages, écouter la forêt, explorer l'environnement avec le sens de l'odorat...

En lâchant le mental au profit du ressenti, le bain de forêt permet peu à peu de se reconnecter à l'essentiel, à ce qui est présent. Le guide va ainsi avoir le rôle d'un passeur, entre la Nature et les participants.

Pas d'inquiétude: Vivre un bain de forêt ne signifie pas forcément enlacer les arbres, ni de rechercher les esprits des sous-bois, ou de plonger dans un conte fantastique ! Au cours d'un bain de forêt, chacun vient chercher ce dont il a besoin, à sa manière.

Renseignement et inscription :

Lucas Bessy : 06 78 05 22 22 – lucasbessy@orange.fr

Sylvène Galinier : 06 74 77 61 03 – sylvene.naturo@gmail.com

