Publié sur *REEA* (http://ree-auvergne.org)

Formation "Bain de forêt"

Arbres et chemins - Natalene Morel

Jorance
jorance
43200
Saint Julien du Pinet

Natalene
Morel
0602633268
arbresetchemins@gmail.com [1]

Arbres et chemins [2]
Adhérent CREEA

Participants:
Adulte [3]
Educateurs [4]
Enseignant [5]
Thème:
Biodiversité [6]
Nature - Patrimoine naturel [7]
Pédagogie - Education - Formation [8]
Santé Environnement [9]
Dates:
Lundi 10 Juillet 2023 - Mercredi 12 Juillet 2023
Lieu:
Jorance 43200 Saint Julien du Pinet
Inscription et tarifs:

Coût pour les frais pédagogiques entre 220€ et 340€ en fonction de vos revenus pour les trois journées (24h de formation plus les temps de partage aux repas, remise d'un document de synthèse sur l'enseignement dispensé, mise à disposition d'ouvrages relatifs aux bains de forêt durant le stage et SAS : Service Après Stage, je resterai disponible après le stage pour répondre à vos questions)

Logement : possibilité de camper sur place pour une formation en immersion complète en forêt, possible aussi en gite d'étape sur la commune, chambre d'hôte à 5mn à pied du lieu de formation, van aménagé . Je vous partagerai les bonnes adresses. Le jeudi soir je vous propose de manger ensemble et de faire une sortie nocturne.

Date d'échéance d'inscription:
Lundi 3 Juillet 2023

En détails:

Vous souhaitez découvrir ou approfondir votre lien à la nature, reconnaitre les arbres, apprendre à vous orienter en forêt, prendre du temps pour vous recentrer et vous ancrer, découvrir une palette de possibilité grâce à une centaine d'ateliers, c'est le bon endroit.

A propos de la formation :

Sur trois jours, de 4 à 10 personnes

En Haute-Loire du 10 au 12 juillet 2023 (Saint Julien du Pinet).

Nous serons à 1000m d'altitude dans des forêts très variées (hêtraies, pinèdes, sapinières et forêts mixtes (chênes, résineux, merisiers, bouleaux …))

Le bain de forêt est une balade qui permet de ralentir notre rythme de vie pour écouter l'essentiel, renouer avec son corps, avec son souffle, avec la nature et avec soi dans la douceur. C'est top de pouvoir participer à une sortie organisée car on lâche vraiment prise, mais cette formation vous permettra d'acquérir des connaissances pour pouvoir vous faire vos sorties sur mesure quand vous voulez.

Objectifs:

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir, comprendre et approfondir ses connaissances en bain de forêt, SHINRIN YOKU, sylvothérapie.

- Acquérir des compétences pour vivre des bains de forêts toute l'année (boîte à outils, expérimentation)

- Connaitre et reconnaitre les arbres

- Acquérir les bases de l'orientation

A la fin de la formation vous pourrez aller en forêt en choisissant vos itinéraires et vos ateliers suivant ce dont vous avez besoin sur le moment.

Je suis déjà formatrice en "bain de forêt" pour le Centre de Formation des Accompagnateurs en Montagne de Chambéry.

Demandez moi le programme complet par mail : arbresetchemins [at] gmail.com

Contenu:

De la théorie:
- bain de forêt, Shinrin yoku, sylvothérapie: définition, histoire, évolution, faits scientifiques, bienfaits
- comment se déroulent les bains de forêt
-boite à outils du bain de forêt
-palette de possibilités pour nos sorties

Du partage sur le terrain le terrain
-Expérimentation du bain de forêt tel que je le propose,puis expérimentation et partage sur différentes activités proposées pour se relier à la nature et à soi.

-Le soir : accès à différents livres sur le sujet et échanges avec le groupe, nocturne.

-Création en petits groupes d'une petite séance qui vous ressemble et mise en commun de vos propositions.

Le programme complet sur simple demande par mail : arbresetchemins [at] gmail.com

Informations complémentaires:

Toutes les infos complémentaires sur simple demande à arbresetchemins [at] gmail.com

En image:

[10]

- Mentions légales
- Aide
- Plan du site
- Contact

URL source: http://ree-auvergne.org/formation/formation-bain-de-foret

Liens
[1] mailto:arbresetchemins@gmail.com
[2] https://www.arbresetchemins.com/events/formation-3-jours-bain-de-foret-2
[3] http://ree-auvergne.org/participants/adulte
[4] http://ree-auvergne.org/participants/educateurs
[5] http://ree-auvergne.org/participants/enseignant
[6] http://ree-auvergne.org/th%C3%A8mes/biodiversit%C3%A9
[7] http://ree-auvergne.org/th%C3%A8mes/nature-patrimoine-naturel
[8] http://ree-auvergne.org/th%C3%A8mes/p%C3%A9dagogie-education-formation
[9] http://ree-auvergne.org/th%C3%A8mes/sant%C3%A9-environnement
[10] http://ree-auvergne.org/sites/default/files/styles/1280x960/public/formations/images/niveau_1_-_bain_de_foret.jpg?itok=p50d-wjD&slideshow=true&slideshowAuto=true&slideshowSpeed=4000&speed=350&transition=elastic