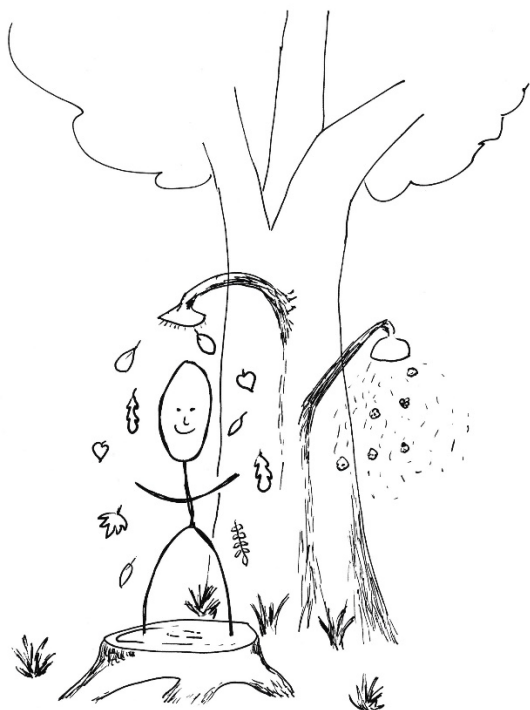


La forêt en tant que lieu de détente

Comment l'appliquons-nous dans le cadre du coaching en forêt ?



- Nous démarrons avec un exercice de pleine conscience.
- Nous nous promenons tranquillement dans la forêt.
- Nous utilisons les routes, les chemins forestiers et les sentiers de traverse.
- Nous observons les arbres, les plantes, les feuilles, les racines et bien d'autres choses encore dans la forêt.
- Nous ouvrons nos sens pour percevoir plus intensément la nature et nous-mêmes.
- Nous nous arrêtons à des endroits spécifiques où se présentent des images de la forêt adaptées à votre préoccupation.
- Nous observons ces images de la forêt, que je vous explique dans le point de vue de la sylviculture.
- Nous utilisons de telles métaphores pour créer un point vers votre préoccupation.
- Nous nous échangeons, réflexions, effectuons des exercices de pleine conscience et des exercices dans des petits groupes, dessinons ou apprenons une approche d'action.
- Chacun est libre de participer à ce qu'il souhaite. Je ne fais pas embrasser les arbres, ni ressentir le sol. Il ne s'agit donc pas d'un bain de forêt au sens strict du terme.

Informations approfondies sur le bain de forêt

- [TED-Talk](#), de Yoshifumi Miyazaki, 2013, Tokyo (11 min, en anglais)
- Shinrin Yoku – heilsames Waldbaden – die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem, Yoshifumi Miyazaki, 2018, Irisana Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH, München (Bains de forêt bienfaisants – la thérapie japonaise pour le calme intérieur, un sommeil réparateur et un système immunitaire fort)
- The Hiking Therapy – Waldbaden - Wanderungen zu Kraftorten im Kanton Bern, de Robert Gallmann et Prof. em. Yoshifumi Miyazaki, 2022, Weber Verlag Thun. (The Hiking Therapy – bains de forêt – randonnées vers des lieux de force dans le canton de Berne)