



La SYLVOTHERAPIE : Soins par la forêt ou SHINRIN-YOKU : Bain de forêt

OBJECTIF :

Adopter une approche de la forêt basée sur l'écoute de soi au travers de l'écoute de la nature.

Bénéficier des bienfaits durables de la forêt, scientifiquement prouvés, pour son bien-être physiologique et psychologique

COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- *Comprendre les bienfaits liés à la forêt*
- *Mettre en place une autre façon de se promener en forêt procurant un bien-être durable prouvé*
- *Développer son assurance, sa créativité, sa sérénité et sa concentration*

PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

Qu'est-ce qui est bénéfique lors d'une promenade en forêt ?

2°) Définitions

3°) Les arbres et l'homme

4°) Les bienfaits liés aux arbres

3.1°) Les actions bénéfiques des phytoncides

3.2°) Les actions bénéfiques sur notre bien-être psychologique

3.3°) Les actions bénéfiques sur notre physiologie

5°) La pratique en 5 points

4.1°) Déconnexion

4.2°) Respiration

4.3°) Imprégnation

4.4°) Echanges

4.5°) Ancrage

6°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

7°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

8°) Echanges libres

DUREE : 1/2 journée (3 heures)

POUR QUI ? Tout public par groupes de 10 personnes maximum

PREREQUIS : Aucun

METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

EVALUATIONS :

- **à chaud :** de l'évolution des représentations et de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
 - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
 - du responsable : évolution des indicateurs et estimation de l'impact de la formation sur la santé des personnes

DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



www.olcf.fr 06.35.34.41.19 olcf@sfr.fr
5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP
Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké
Déclaration OF : 27210399621