



## SILVAE BENEFICIA ACCIPE · ACCUEILLE LES BIENFAITS DE LA FORÊT

RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE  
RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX  
ACTIVATION DE LA RESPIRATION  
ÉVEIL DES CINQ SENS  
DÉVELOPPEMENT DE LA CRÉATIVITÉ  
ACTIVATION DE L'ÉNERGIE  
RENFORCEMENT DE L'ANCRAGE  
RECONNEXION À SOI-MÊME



Notre attention lorsque nous sommes dans la Nature. L'une d'entre elle est appelée **Fascination douce**.

Elle se produit naturellement dans la forêt. Notre esprit est alors accaparé sans effort,

par le ciel bleu ou les nuages, le lever ou le coucher du soleil, le vent, la pluie, la chaleur, l'humidité, le mouvement des feuilles, les ombres et les reflets, les ruisseaux et les rivières, le chant des oiseaux ou le murmure du vent...

### Tous nos sens sont en éveil !

Cet environnement sylvatique vient nous régénérer physiologiquement. Notre esprit, peut à la fois, vagabonder, percevoir, réfléchir, ressentir...

Ainsi, nous favorisons notre capacité à avoir les idées plus claires, à nous apaiser, à développer notre créativité, à affiner nos perceptions énergétiques, tout en s'enracinant plus profondément, reliés à l'axe Terre-Ciel.

Extrait : Shinrin Yoku, Bain de Forêt • Docteur Qing Li



## SILVAE 5 sens

### GÔUT

*Goûter une mûre sur le chemin...*

Nos sens gustatifs ont le plaisir de goûter aux saveurs à portée de main...

*Se relier à notre instinct primaire.*

### TOUCHER

*Toucher l'écorce d'un arbre...*

La main est le lien avec notre environnement. Le toucher est essentiel pour mieux appréhender le monde.

*Réassurance & réconfort.*

Extrait : Ces arbres qui nous veulent du bien • Laurence Monce

**SILVAE**  énergétique curative créative

## OSEZ L'EXPÉRIENCE !

Dans le silence de la forêt, nous pouvons entendre, écouter les bruissements, les grincements, le souffle du vent, les oiseaux chantants... *Attention & concentration.*

### OUIE

*Ecouter le vent dans les feuilles*

### ODORAT

*Sentir une fleur...*

L'odorat est une porte ouverte vers notre inconscient et nos émotions laissant une grande liberté à notre imagination... *Stimulation & émotions.*

### VUE

*Voir la beauté des formes et des couleurs...*

Les couleurs et les formes nous apaisent ou nous stimule. Elles nous mènent vers l'équilibre pour aller à la rencontre de la Nature et de notre intérieur... *Force & confiance.*

# BAIN EN BOIS DE BEAUPORT

Soyons curieux de Nature !

Brigitte Cloarec, accompagne quelques bénévoles de l'Herbe Folle, ce mardi 4 juin 2024, sur les chemins du Bois de Beauport.

En ce temps presque estival, une expérience sensorielle est proposée en ces jours qui rallongent... vers le solstice d'été, au maximum de Yang, de la lumière solaire, de l'épanouissement de la Nature.

Nous serons soutenus par l'énergie du Coeur, du Feu de l'été, et de la Joie partagée ! Profitons d'éveiller nos sens... et bien au-delà, de développer nos perceptions, de porter un regard différent sur la nature environnante, d'animer notre créativité, et de rencontrer les arbres autrement...

Nous bénéficierons des vertus physiologiques diffusées dans cet espace boisé en vivant l'instant présent, en nous laissant porter sans rien attendre... et nous recevrons beaucoup !



## SILVAE Energétique

Les arbres ne sont pas seulement présents à l'extérieur de nous... Leur présence a laissé des traces inconscientes en chacun de nous.

*Rencontrer l'arbre : S'abandonner à l'instant présent.*

*Développer une perception plus large, tous les sens en éveil... ainsi que le 6<sup>e</sup> !*

*Percevoir ce que la présence de l'arbre produit dans notre respiration, et quelles sensations elle crée dans notre corps... Accueil, ouverture, échange, connexion terre-ciel... L'Arbre est source de régénération.*

*Se connecter avec l'arbre nous remet en contact avec nous-même.*

## SILVAE Curative

S'immerger dans la Nature. Shinrin Yoku disent les japonais, nommé Bain de forêt en France ! Accueillir les substances naturelles produites par les arbres, qui vont renforcer notre système immunitaire. Les particules de l'atmosphère forestière ont un effet positif sur notre système nerveux, favorisant le calme et la relaxation. Respirer à plein poumons et profiter des composés organiques naturellement produits par les arbres qui ont des propriétés anti-inflammatoires. Marcher en conscience, explorer différents rythmes de respiration... *Se revitaliser en profondeur par la respiration et les pores de la peau.*

## SILVAE Créative

La Nature est la quintessence des processus de création. Le contact avec la forêt éveille notre créativité, notre ingéniosité, et nous ramène à la joie de l'enfance ! Les matériaux sont à portée de main... Mandalas, land art se créent, dans l'instant présent et disparaissent au fil du temps selon les éléments... Des simples accessoires nous amènent à percevoir l'espace environnant sous d'autres angles, d'autres perspectives... L'écriture, la poésie naissent spontanément !

*Créer, quelque soit notre potentiel artistique, selon notre inspiration du moment et du lieu.*



Brigitte Cloarec : Praticienne certifiée en Sylvothérapie. Formation : Laurence Monce

[www.atelierdushen.fr](http://www.atelierdushen.fr)

