



FORMATIONS SYLVOTHERAPIE

PRATICIEN EN
BAIN DE FORÊT

Niveau 1



Nous contacter :
sabrina@coachingformation.eu
06 03 67 68 98
WWW.COACHINGFORMATION.EU

Objectifs pédagogiques

- Construire, préparer et mener une sortie bain de forêt dans le respect de la nature et en sécurité
- Acquérir, s'approprier et maîtriser des outils issus de la Sylvothérapie
- Découvrir le fonctionnement des arbres et appréhender l'environnement forestier
- Acquérir les fondamentaux de la sécurité en forêt en lien avec la réglementation en vigueur

Public visé

- Ouvert à tout public désirant accompagner des personnes en forêt.

Prérequis

- Aucun pré-requis.

Nombre de participants par session

- Minimum : 6
- Maximum : 10

Modalités et délais d'accès

- Les délais d'inscription dépendent des demandes de financements (en moyenne 15 à 21 jours)
- La validation de l'inscription se fait suite à un entretien de positionnement avec la Responsable Formation pour valider le projet professionnel

Durée

Durée totale : 6 jours soit 48h
(réparties en 3 sessions de 2 jours)

Lieu :

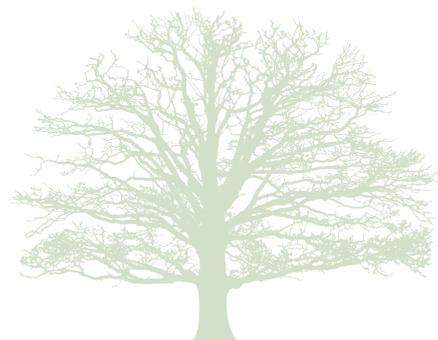
Pépinière d'Entreprise du Florival -
7, rue de l'industrie - 68630 Soultz

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter.

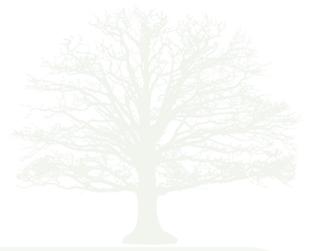
Vous pouvez nous contacter au
06.62.61.33.77

Coût

Tarif unique : 1480 euros TTC



Programme



- Découvrir la définition et l'histoire de la sylvothérapie
- Comprendre et expérimenter le bain de forêt ainsi que ses étapes
- Définir le rôle du praticien en bain de forêt et le cadre de la sortie
- Intégrer le fonctionnement des arbres au fil des saisons
- Comprendre les bienfaits des arbres et de la forêt pour l'homme
- Découvrir l'éveil corporel en forêt par la « mise en énergie »
- Expérimenter les 5 sens par « l'approche sensorielle » en forêt, vivre une connexion guidée à l'arbre
- La connexion à l'arbre
- Les bienfaits de la respiration
- Intégrer les bases de la sécurité en forêt et du repérage avant sortie

Formatrice principale Géraldine Sirlin



Ce qui est important pour moi c'est de faire découvrir les bienfaits de la sylvothérapie à toutes les générations.

Leur permettre de renouer le lien avec la forêt et avec les arbres afin qu'ils se sentent mieux dans leur corps et dans leur vie.

Les arbres sont des êtres vivants qui ont tellement à nous apprendre, ils méritent que nous les respections et que nous prenions soin d'eux afin de les préserver. Ils nous accompagnent vers un mieux-être.

Gardez à l'esprit que les arbres sont toujours là pour nous ! Ils nous accompagnent vers un mieux être, à mieux nous connaître pour découvrir notre vraie nature.

Formatrice et fondatrice du coaching sylvatique.

Fondatrice et Présidente de l'association Espace Sylvothérapie, association francophone regroupant les professionnels de la Sylvothérapie.