



## BAINS DE MAQUIS

SHINRIN YOKU – Les bains de forêt, le secret de santé naturelle qui nous parvient du Japon

### Descriptif

Immersion dans le maquis en laissant l'environnement imprégner tous vos sens en éveil.

Il vous est proposé de ralentir, de goûter à la lenteur, de recontacter ou recréer un contact intime avec la nature et avec vous-même.

Vous serez invité à contempler ce qui vous entoure, à être attentif aux sons, à inspirer à plein poumons l'air naturellement riche en odeurs des plantes environnantes, à vous laisser guider par vos pas et à vous arrêter quand l'envie s'en fait sentir.

### Bienfaits

Cette pratique favorise la relaxation, réduit le stress, améliore les défenses immunitaires. La respiration ralentit, le cerveau se calme, les pensées voyagent librement, la détente et la sérénité apparaissent. Cette activité contribue également à un meilleur sommeil, améliore l'estime de soi et diminue l'anxiété. Elle permet une meilleure concentration et plus de créativité.

### En pratique

Promenade de 2h30 dans des chemins faciles entre temps de balade, d'échanges, et petites pratiques, accompagnés par Carole Micheloud, thérapeute en Suisse depuis 20 ans.

<b>Date :</b>	aout : tous les mardis et jeudi
<b>Horaires :</b>	16h00 – 16h15 : accueil par Carole 16h15 – 18h30 : bain du maquis - partage-thé-biscuits
<b>Prix :</b>	25 euros par personne, comprenant l'adhésion à l'association Les amis du clos du mouflon. Minimum 2 personnes, max : 10 pers.
<b>Info et réservations :</b>	appelez-nous au 06 74 32 56 94
<b>Apporter :</b>	Chaussures pratiques pour terrain caillouteux, gourde, chapeau et protection solaire .

Possibilité de se détendre sur le site pour les accompagnants qui ne participent pas à l'activité.

A la demande un apéro-dîatoire peut être proposé au coucher de soleil.

Proposé par l'association Les amis du clos du mouflon - Route de Porto rd 81b, Calenzana (15km au sud de Calvi, route côtière) Tel. 06 74 32 56 94 @ : [closdumouflon@orange.fr](mailto:closdumouflon@orange.fr)  
[www.closdumouflon.fr](http://www.closdumouflon.fr)