



BAIN DE FORET

Immersion dans le maquis Corse 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, à sentir, à écouter et à ressentir.

Bienfaits

Le Bain de Forêt, SHINRIN YOKU est le secret de santé naturelle qui nous parvient du Japon. 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

L'Association les amis du clos du mouflon vous propose une balade sensorielle de 2h30 dans un lieu unique, sauvage et sensiblement rare. Des pratiques méditatives, des rituels de libération et des échanges bienveillants sont au menu. L'après-midi est clôturé par un goûter qui nourrit les papilles et le corps.

Intervenante

Carole Micheloud est thérapeute spécialisée dans des pratiques corporelles et somatiques. Elle accompagne des personnes en Suisse depuis plus de 20 ans.

- Date :** tous les mardis et vendredi de 16h à 18h30
- Prix :** 25 euros par personne, comprenant l'adhésion à l'Association les amis du clos du mouflon. Maximum 10 pers.
- Info et réservations :** 06 74 32 56 94 - amisduclosdumouflon@orange.fr
- Apporter :** Chaussures pratiques pour terrain caillouteux, gourde, chapeau et protection solaire .

Les accompagnants ne participant pas à l'activité Bain de Forêt peuvent se détendre sur le site. Possibilité de participer à l'Apéro-dîatoire au soleil couchant à la suite du Bain de Forêt, n'oubliez pas de préciser votre présence lors de la réservation.

L'Association Les Amis du Clos du Mouflon a pour objet de préserver et entretenir le site fragile et sauvage. En y adhérant, vous contribuez à sa sauvegarde tout en découvrant sa spécificité



ASSOCIATION AMIS DU
clos du mouflon

Clos du mouflon - Route de Porto Rd81b, Calenzana - 5km au sud de Calvi sur la route côtière. Tel 06 74 32 56 94 amisduclosdumouflon@orange.fr
www.closdumouflon.fr