



BALADE MEDITATIVE SENSORIELLE

Et si vous osiez faire l'expérience d'une immersion en pleine nature, dans le maquis corse ? Et si vous vous abandonniez à l'éveil de vos sens, si vous goûtiez à la lenteur, et restauriez un contact intime avec la nature ? Sentir. Ecouter. Goûter. Ressentir. Contempler.

Accompagnante spécialisée dans des pratiques psychocorporelles et sensorielles depuis plus de 20 ans, Carole Micheloud vous convie à une balade méditative sensorielle inspirée du « bain de forêt », un secret de santé naturelle né au Japon.

Bienfaits

Le bain de forêt favorise la relaxation, réduit le stress, améliore les défenses immunitaires. La respiration ralentit. Le cerveau se calme. Les pensées volètent librement. La détente et la sérénité font leur nid. Cette pratique contribue également à un meilleur sommeil. Elle améliore l'estime de soi, réduit l'anxiété, favorise la concentration et la créativité.

En pratique

Le Clos du Mouflon vous accueille pour une balade sensorielle de 2h30 dans un lieu unique, sauvage et sensiblement rare. Au menu : pratiques méditatives, rituels de libération accompagnés d'échanges bienveillants, le tout s'achevant sur un petit goûter.

- Date :** tous les mardis et vendredi de 16h à 18h30
- Prix :** 30 euros par personne, comprenant l'adhésion à l'Association les amis du clos du mouflon. Maximum 10 pers.
- Info et réservations :** 06 98 84 09 92 - 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 de cette balade méditative sensorielle. 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