

# Qu'est-ce que la sylvothérapie ?

La sylvothérapie permet de ressentir l'énergie et la sérénité que l'arbre transmet à qui sait les recevoir. Elle se décline sous diverses formes :

- **Shinrin yoku** (bain de forêt)
- **Le contact avec les arbres** (communiquer et se recharger énergétiquement)
- **La sylvothérapie créative** (Land-Art, Mandalas, Pochoirs tree-art...)
- **La sylvothérapie** pour dynamiser une équipe (séminaires entreprises)
- **La sylvothérapie curative** (Réparer les dysfonctionnements de notre organisme, augmenter l'activité du système immunitaire, diminuer la fréquence cardiaque et la pression artérielle, augmenter son amplitude respiratoire).

**Votre séjour vous permettra de profiter d'un cadre exceptionnel.**

Des arbres exceptionnels vous attendent pour une expérience unique. L'énergie qu'ils renvoient est étonnante. Vous pourrez en bénéficier en les approchant au plus près.

Être entouré d'arbres permet d'augmenter sa capacité de concentration, de gestion du stress et de nos émotions.

Une étude publiée en 2004 par l'Agence responsable des forêts au Japon a montré que le sang de personnes ayant marché dans les bois contient un taux de cortisol beaucoup plus bas que celui de personnes ayant couvert la même distance en ville.

**Les effets d'une immersion en forêt se font sentir dès 20 mn.**

Les arbres agissent sur l'organisme par le biais des phytoncides, des molécules apaisantes qui enrichissent l'air de la forêt. Les arbres diffusent dans l'air ces terpènes (composés odorants de la famille des phytoncides) pour se défendre contre les bactéries et les champignons, et que l'homme absorbe par la peau et les voies respiratoires.

**Marcher 2 heures en forêt permet de :**

- Réparer les dysfonctionnements de notre organisme,
- Augmenter l'activité du système immunitaire,
- Diminuer la fréquence cardiaque et la pression artérielle,
- Augmenter son amplitude respiratoire.

Si les bienfaits de la sylvothérapie ne sont plus à démontrer, alors laissez-vous tenter par une autre approche de la forêt.

Après avoir choisi un arbre, plusieurs possibilités s'offrent à nous, soit :

- Ressentir l'énergie de l'arbre
- Echanger et faire circuler l'énergie avec l'arbre
- Se recharger auprès d'un arbre
- Se connecter à un arbre
- Méditer avec un arbre