



PROMENONS-NOUS...

STAGES

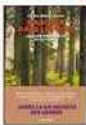


Marcher en compagnie d'un guide sylvothérapeute qualifié peut vous mettre à l'aise et vous aider à trouver un environnement adapté à vos besoins. Il existe des bains de forêt méditatifs organisés dans de nombreuses régions.

Renseignements sur:
sylvotherapie.net,
shinrin-yoku-normandie.fr,
entreesarbres.com

PROTECTION

Emportez toujours avec vous de l'huile essentielle de lavande aspic en cas de piqûres d'insectes (moustiques ou tiques...).



4 LIVRES

 **La Vie secrète des arbres**, et **Marcher dans les bois**, Peter Wohlleben, éd. Les Arènes, respectivement 334 pages, 29,90 €, et 298 pages, 24,90 €.

 **Les Pouvoirs guérisseurs de la forêt**, Hector Garcia et Francesc Miralles, éd. Solar, 192 pages, 15,90 €.

 **Shinrin yoku, l'art et la science des bains de forêt**, Dr Qing Li, First Éditions, 320 pages, 17,95 €.