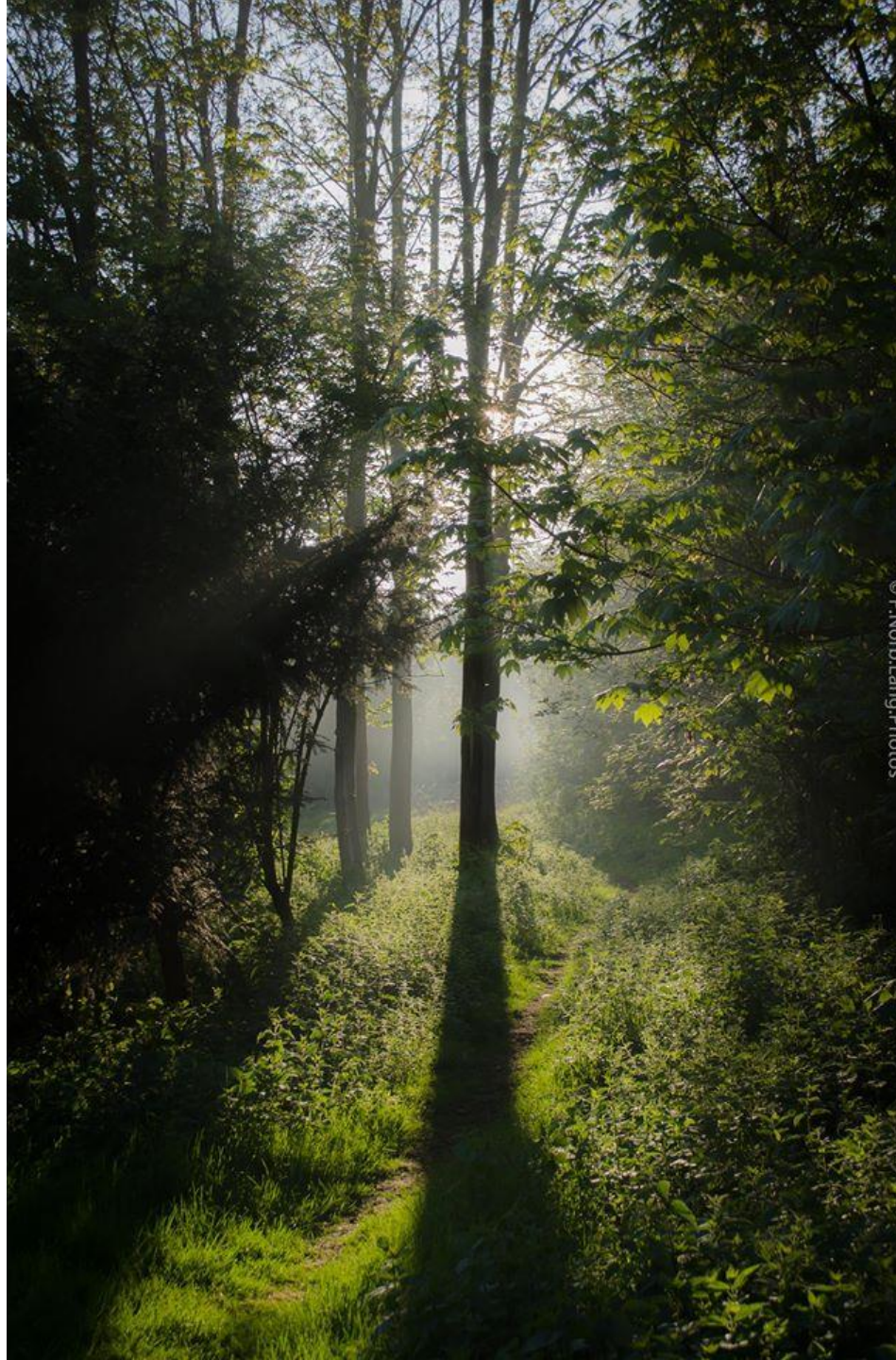


La forêt
comme
espace



© F.Norblang,Photos

de
relaxation
et de
reconnexion

Nature et bien-être, une évidence ?

- La nature est reconnue comme un **puissant vecteur de bien-être**, réduisant le stress et favorisant la concentration
- L'immersion en forêt permet de retrouver un **équilibre physique et mental**, en harmonie avec l'environnement

Et pourtant la forêt peut faire encore peur, beaucoup de personnes n'osent pas y aller, seules ou avec des amis. Il y a une **vraie éducation** à promouvoir à cet endroit.

Objectif → Présenter différents types de pratiques de bien-être et relaxation en forêt, adaptées aux différents besoins des publics.

Oser entrer dans la forêt

Des études scientifiques japonaises ont étudié, sous le nom de shinrin-yoku, les bienfaits de passer du temps en forêt. Voici un résumé avec des chiffres et des sources pour mieux comprendre ces bienfaits.

- **Réduction du stress**

Les bains de forêt réduisent significativement les niveaux de cortisol, une hormone du stress. Une étude a montré une diminution de 13,4 % du cortisol salivaire après avoir simplement observé la forêt et de 15,8 % après une marche en forêt. De plus, les activités en forêt réduisent l'activité du système nerveux sympathique de 56 %, ce qui contribue à une diminution du stress.

- **Amélioration de la fonction immunitaire**

Passer du temps en forêt peut augmenter l'activité des cellules tueuses naturelles (NK), essentielles pour la lutte contre les infections et les cellules cancéreuses. Une étude a observé une augmentation de 50 % de l'activité des cellules NK après trois jours en forêt, un effet qui persiste pendant environ un mois.

- **Baisse de la pression artérielle et du rythme cardiaque**

Les bains de forêt ont des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Une recherche a montré une réduction de 1,4 mmHg de la pression artérielle systolique et de 0,8 mmHg de la pression artérielle diastolique après une journée passée en forêt. En plus, le rythme cardiaque des participants diminue de 3,9 % après une marche en forêt.

- **Effets positifs sur la santé mentale**

Les bains de forêt améliorent l'humeur et réduisent les symptômes d'anxiété et de dépression. L'exposition à des environnements naturels relaxants contribue à ces effets bénéfiques, en réduisant l'activité de la région préfrontale du cerveau associée au stress.

- **Exposition aux phytoncides**

Les arbres émettent des composés volatils appelés phytoncides, qui, lorsqu'inhalés, augmentent l'activité des cellules NK et renforcent le système immunitaire. Ces composés contribuent également à la réduction du stress et à l'amélioration de la santé globale.

- **Amélioration des fonctions cognitives**

Une étude de l'université de Michigan a démontré que les participants qui ont marché dans une forêt ont amélioré leurs performances de mémoire de 20 % par rapport à ceux qui ont marché en ville.

- **Promotion de l'activité physique**

Les bains de forêt encouragent les individus à marcher 30 % de plus qu'ils ne le feraient dans un environnement urbain, augmentant ainsi leur niveau global d'activité physique.

- **Amélioration du sommeil**

Une étude réalisée en Corée du Sud a révélé que les participants souffrant d'insomnie ont vu une amélioration significative de leur sommeil après avoir passé quelques jours en forêt, avec une augmentation de la durée du sommeil profond de 15 %.

- **Connexion avec la nature**

Passer au moins deux heures par semaine dans la nature est associé à une meilleure santé et à un bien-être psychologique accru.

Pour des informations détaillées et des données supplémentaires, vous pouvez consulter les sources suivantes :

- [Environmental Health and Preventive Medicine](#)

- [International Journal of Environmental Research and Public Health](#)

- [NutritionFacts.org](#)

EFFETS DE LA FORET SUR LA SANTE PHYSIQUE ET MENTALE



La marche afghane

👉 Principe : Synchronisation de la respiration avec les pas, favorisant un état méditatif en mouvement.

✅ Bienfaits :

- Améliore l'oxygénation et l'endurance
- Diminue le stress et favorise la relaxation profonde

👥 Public : Adultes et adolescents, sportifs, randonneurs, personnes stressées, personnes âgées.

📅 Période idéale : toute l'année



La marche des 5 sens

👉 Principe : Expérience sensorielle immersive en forêt en mobilisant tous les sens.

✅ Bienfaits :

- Stimule la pleine conscience et réduit l'anxiété
- Améliore la concentration et la connexion au vivant

👥 Public : Adultes, personnes en quête de détente.

📅 Période idéale : entre mars et octobre



Marche d'hiver en forêt de Sénart
15 janvier 2025

Les marches d'accueil des saisons

👉 Principe : Accompagner et célébrer les cycles de la nature à travers des pratiques de marche en conscience, des observations méditatives, des jeux et rituels

✅ Bienfaits :

- Renforce le lien aux cycles naturels et aux rythmes biologiques
- Favorise l'introspection et le bien-être émotionnel


👨👩 Public : Tous publics, amateurs de nature, citoyens en quête de reconnexion.

📅 Période idéale : aux changements de saison (*début janvier, avril, juillet et novembre*)



Les **bains** de forêt

Shinrin-Yoku

 Principe : Marche lente et méditative en immersion dans la forêt, incluant des appels aux 5 sens et des contacts avec les arbres.

 Bienfaits :

- Diminue le taux de cortisol (hormone du stress)
- Stimule le système immunitaire grâce aux phytoncides

 Public : Tous, y compris les personnes en burn-out, seniors, citadins en quête de ressourcement.

 Période idéale : de mars à octobre



La marche

Orientation ZEN



Transformer la marche en forêt en expérience immersive et ludique

👉 Principe : Un jeu d'orientation en forêt où les participants doivent trouver des indices cachés et réaliser des pratiques de relaxation à chaque étape. Plutôt qu'un parcours compétitif, l'objectif est de prendre son temps, observer la nature et être à l'écoute de ses sensations.

✅ Bienfaits :



- Développe l'attention à l'environnement et à son propre ressenti
- Favorise la pleine conscience dans l'action

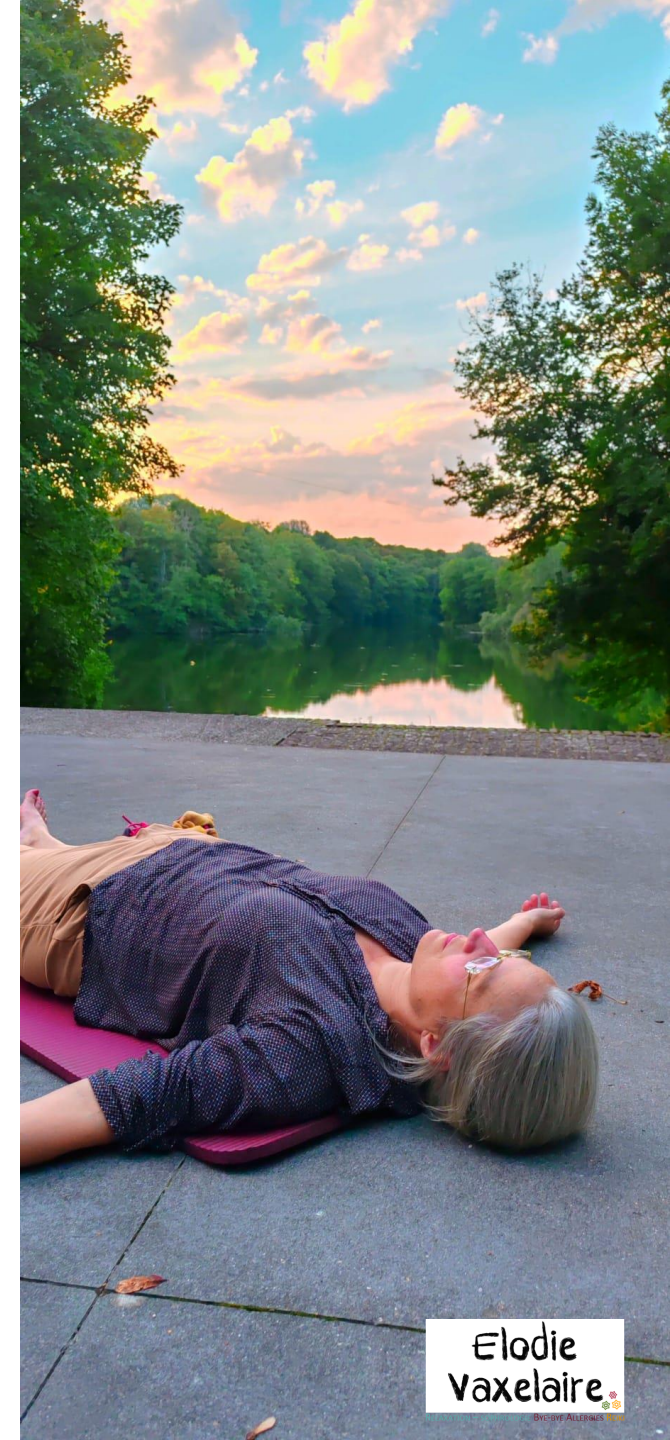
👨👩👧 Public : Adultes et enfants qui souhaitent découvrir la forêt, groupes cherchant une activité collective bien-être, personnes souhaitant mêler jeu, exploration et relaxation

📅 Période idéale : pendant les vacances scolaires de printemps, été ou automne



Autres activités de relaxation en forêt et pleine nature

1. **Séances individuelles de relaxologie en forêt** (1h à 1h15) : la forêt comme allié thérapeutique pour accompagner des personnes soumises au stress, anxiété, angoisses, burn-out, TDA ou TDAH, dépression...
 2. **Sophro-balades** : alterner marche et pratiques de sophrologie
 3. **Marches nocturnes** : *ou comment vaincre sa peur de la forêt la nuit*
 4. **Marches de vision** (1h30 à 3h) :
La **marche de vision** est une pratique de marche méditative inspirée des quêtes de nombreuses traditions.
 **Bienfaits** :
 - Favorise la **clarté mentale** et la prise de décision
 - Renforce la **connexion à soi et à la nature**
 - Développe **l'intuition et la créativité** **Public** : Personnes en quête de sens, de transformation personnelle ou souhaitant marquer un passage de vie (changement, deuil, projet).
4. **Séjours de randonnée et sophrologie** (3 et 4 jours)



Contactons-nous

Elodie Vaxelaire

Relaxation, sophrologie, gestion
du stress


Marches et randonnées en forêt

Bye-bye allergies - Soins
énergétiques

06 33 93 06 97

www.elodie-vaxelaire.com

contact@elodie-vaxelaire.com

 62 avenue Eugène Delacroix –
Draveil (91)



Ils me font confiance :



Je travaille en partenariat avec la **Maison de l'environnement de Montgeron** pour des marches de relaxation en forêt de Sénart.

J'anime des cours de sophrologie et je propose des marches à thème tous les mois pour l'association **SoYo** à Draveil (www.soyo.fr).

J'interviens pour l'association **Bouge ton fion et ta culture** à Draveil : relaxation, sophrologie, séances découvertes et ludiques en forêt (<https://www.bouge-ton-fion.fr>).

Tarifs et devis sur demande.