

prendre le temps



une sortie bain de forêt

Pourquoi ?

Pour vivre une expérience à la fois relaxante et vivifiante.
La balade est agrémentée de pratiques de reconnexion à soi et à la nature.
Pour ralentir, respirer, s'émerveiller.

Pour qui ?

Toute personne dès 16 ans ayant la capacité de marcher est la bienvenue.

Comment ?

Je vous propose une sortie de deux heures dans les bois de Sauvabelin (Lausanne). La distance parcourue est inférieure à trois km. Nous marcherons ensemble, en pleine présence. Durant cette balade des activités ressourçantes seront proposées. Celles-ci seront effectuées seul, à deux ou en groupe. Le silence est un élément important du bain de forêt mais il n'empêche pas les moments de partage. Partez léger et les mains libres, habits confortables en fonction de la météo, bonnes chaussures. Laissez son téléphone à la maison est un plus pour l'expérience.

Dates et inscriptions

25 mai 2024 de 10h00-12h00

26 mai 2024 de 10h00-12h00

Sur le site de la fête de la nature <https://www.fetedelanature.ch/>

Contact

Nathalie

079/696.98.70

nathalie@huitsaisons.ch

huitsaisons.ch

espace
saisons
nature
arbres
ralentir temps
inspiration