



BAIN DE NATURE PAR LES 5 SENS

L'atelier bain de nature offre une parenthèse sensorielle enrichissante, originale et apaisante permettant de se ressourcer rapidement. C'est un moyen efficace de se reconnecter à soi. En contact avec la nature, on lâche ses tensions physiques et mentales. Un excellent break pour retrouver l'énergie et poursuivre sa journée sereinement.

Durée : 30 min à 1h (prévoir plusieurs séances pour plus de bénéfices)

Lieu requis : un espace vert calme

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier bien-être :

1. Apprendre à déconnecter de son quotidien
2. Activer ses 5 sens
3. Lâcher-prise
4. Se réenergiser

Descriptif du déroulé

1. Accueil et présentation de la séance

L'atelier commence par un accueil chaleureux de la part du guide forestier. Il vous expliquera les principes du bain de nature et les bienfaits que vous pouvez en retirer.

2. Exploration par les sens

L'accompagnatrice nature va proposer la découverte de végétaux en racontant des histoires sur les plantes et les arbres toutes en activant le toucher, l'odorat, la vue et le goût.

3. Moment de relaxation

Les participants s'assoient et sont guidés par l'accompagnatrice pour se rémémorer les sensations perçues durant leur exploration précédente.

4. Partage et clôture de l'atelier

Enfin, l'atelier se termine par un moment de partage où on peut échanger impressions et ressentis avec les autres participants. L'accompagnatrice donne des conseils pour intégrer cette pratique dans la vie quotidienne.

Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

