

Bain de forêt Balade sensorielle

Une immersion douce et profonde en pleine nature, expérience unique de reconnexion à soi, aux autres et à la nature. Le bain de forêt est une immersion sensorielle qui favorise détente, créativité et cohésion, idéal pour ouvrir ou clôturer un séminaire dans une atmosphère apaisante.



Déroulement de la séance

1. Réveil corps-esprit : pratiques énergétiques, auto-massages, étirements...
2. Marche en pleine conscience : respiration, visualisation et exercices d'ancrage pour se reconnecter à son corps et à la nature.
3. Éveil des 5 sens : écouter, observer, toucher, goûter et sentir pour une immersion totale.
4. Exploration sensorielle libre : écouter ses ressentis et s'abandonner à la nature environnante.
5. Relaxation finale : calme, sons naturels et ancrage profond pour un lâcher-prise complet.

Les + de cette activité

- Accessible à tous les niveaux physiques, même débutants
- Parfait pour débiter ou conclure un séminaire en douceur
- Favorise la cohésion, la créativité et le lâcher-prise



Informations pratiques :

- Durée : 2 heures environ (version de base)
- Activité possible de 1 à 20 participants
- Possibilité d'ajouter des ateliers complémentaires (ludiques ou culturels) sur demande
- Lieu : au cœur de la Cité médiévale de Carcassonne, classée UNESCO
- Encadrement par une sophrologue passionnée

20251006