SYLVOTHERAPIE - BAINS DE FORET

Dans notre quotidien, nous sommes souvent pris dans un tourbillon et nous courons toujours après le temps. Vivre dans le passé ou dans le futur nous est aisé mais qu'en est-il de vivre pleinement le moment présent. C'est un moment qui peut être dynamisant ou au contraire déstressant selon le thème donné à la sortie.

C'est une balade parsemée de pauses méditatives, de sophrologie, de yoga permettant de s'ancrer et de se retrouver.

Mercredi 17 avril 14-16 Heidenkirch-retrouver le contact de nos origines
Mercredi 1 mai 14-16h Oligmuehle- Sylvothérapie- capter l'énergie du printemps
Dimanche 12 mai 9h-11h étang de Diemeringen le vrai visage de la forêt et ses bienfaits
Dimanche 2 juin 9h-11h30 Pierre des 12 apôtres- vivre l'instant présent
Jeudi 13 juin 9h-11h Oligmuehle-réduire le stress
Dimanche 16 juin 9h-11h Heidenkirch vivre l'instant présent
Samedi 6 juillet 9h-11h30 Pierre des 12 Apôtres- prendre conscience de sa place
Mercredi 10 juillet 14h-16h Etang de Diemeringen éveil de nos sens
Samedi 17 aout 9-11h Oligmuehle-se sentir vivre à travers nos sens
Samedi 24 août 9h-11h Heidenkirch être en pleine conscience
Mercredi 11 septembre 14-16 Oligmuehle- se reconnecter à soi
Samedi 14 septembre 9h-11h étang de Diemeringen Sylvothérapie - retrouver le contact de nos origines
Samedi 5 octobre 9-11h30 Pierre des 12 Apôtres- renforcer la vitalité
Dimanche 13 octobre 9h-11h Heidenkirch Se redynamiser en vue de l'hiver

SYLVOTHERAPIE - PLEINE LUNE

Se laisser bercer par la forêt qui peu à peu laisse place à la nuit. Se reconnecter à soi grâce à un sens (la vue) qui s'efface peu à peu. Affiner tous ses autres sens permet de se découvrir de façon différente et bien plus profonde.
Expérience surprenante.
Venez essayer et soyez émerveillé par votre faculté d'adaptation.
Besoin de se recentrer, de se retrouver, de faire une pause ou ressentir autre chose ?La balade méditative en forêt dure environ 1h30-2h et se passe en partie de nuit. Elle permet de renouer avec son corps, son être et de se ressourcer grâce aux bienfaits combinés de la forêt et de l'énergie forte de la lune

C'est une balade parsemée d'exercice de méditation, de sophrologie, de yoga… permettant de vivre pleinement le moment présent.

Vendredi 19 avril 20h Forêt Diemeringen
Samedi 18 mai 21h Heidenkirch
Dimanche 16 juin 21h30 Forêt Diemeringen
Mardi 16 juillet 21h30 Forêt Diemeringen
Jeudi 15 août 21h Heidenkirch
Samedi 14 septembre 19h30 forêt Diemeringen
Dimanche 13 octobre 19h Heidenkirch

Inscription obligatoire

Tarif 20 euros

L'activité se fait sous la responsabilité de chaque participant.

Ortho-Bionomy® Sophrologie
Valérie Wittmann
163 rue de l'École, 67430 Mackwiller
valwitt67@gmail.com
www.valerie-wittmann.fr
06 95 84 84 08