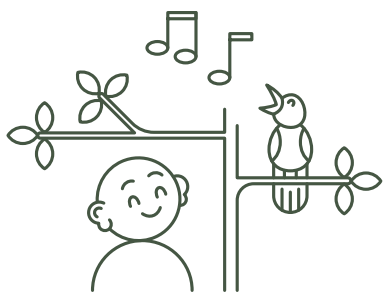


# 5 raisons d'essayer le bain de forêt

*Commençons par l'essentiel: prenez suffisamment de temps. Choisissez un coin de forêt peu fréquenté pour éviter toute distraction. Profitez de pauses régulières pour activer vos sens.*



1

## S'arrêter et écouter

Asseyez-vous à l'écart du chemin pendant quelques minutes, fermez les yeux et tendez l'oreille. Qu'entendez-vous? Un ruisseau, le bruissement du vent dans les feuilles ou encore le chant des oiseaux?



2

## Ressentir avec les pieds

Osez faire quelques pas pieds nus. Que ressentez-vous en marchant sur la mousse toute douce? Les aiguilles de sapin piquent-elles? Est-ce froid? Pourquoi ne pas tester votre équilibre sur un tronc d'arbre?



3

## Laisser les doigts vagabonder

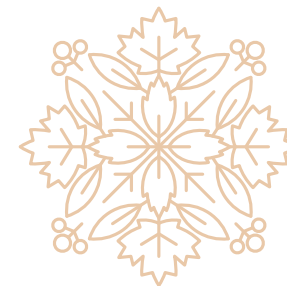
Soyez tactile pour explorer les environs. Que ressentez-vous en touchant différentes écorces, des feuilles et des herbes? Touchez en conscience des pommes de pin, des cônes d'épicéa, des châtaignes ou encore des glands. Pensez à toujours fermer les yeux.



4

## Percevoir le parfum enivrant de la forêt

Sentez les troncs d'arbres fraîchement coupés. Ou frottez entre vos doigts des pousses de conifères: n'est-ce pas une senteur fabuleuse? L'air de la forêt contient toutes sortes d'huiles essentielles bénéfiques pour la santé. Alors, respirez à pleins poumons!



5

## Laisser une empreinte

Prenez des aiguilles de pin, des petites fleurs ou encore des coquilles de glands. Utilisez-les pour créer une sorte de mandala, soit à même votre peau (si vous venez de mettre de la crème solaire), soit au sol. C'est aussi amusant pour les enfants!