



21 mars

Journée internationale des forêts

19
mars 2023

Bain de forêt dans la RN de Py

Sours à Casteil (66820)

Environnementale

Sociale

Type d'activités

Sorties et animations (Bains de forêt, sylvolthérapie)

Description du projet

Après une petite présentation de la réserve naturelle nationale de Py, espace protégé forestier de presque 4000 hectares, nous commencerons notre immersion dans cette forêt de montagne. En japonais, shinrin signifie «forêt» et yoku veut dire «bain». Par conséquent, shinrin yoku signifie se baigner dans l'atmosphère de la forêt ou s'imprégner de la forêt à l'aide de ses sens. Il s'agit d'être dans la forêt, en contact étroit de la nature, de marcher en silence et très lentement, en connexion avec la forêt par l'intermédiaire de nos sens. La définition scientifique, posée par des experts internationaux en 2007, est : « une marche guidée combinant des enchaînements spécifiques et complémentaires d'exercices dans un environnement forestier approprié qui conduit à réduire la fréquence cardiaque, la tension artérielle et le niveau de stress et en même temps, à renforcer le système immunitaire et respiratoire ainsi que l'ensemble de la condition physique et les capacités cognitives. »

Infos pratiques



Lieu de rendez-vous

village de Py
village de Py
66360 Py



Horaires

9h



Téléphone

0641240889



Email

associationsours@gmail.com



Site web

associationsours.over-blog.com

Réservation obligatoire
OUI

Tarif
GRATUIT