

<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> -sensibiliser le public à l'importance de la respiration et à promouvoir la santé respiratoire. - Découvrir des techniques de respiration transférables dans son quotidien - Découvrir le Shinrin yoku ou l'art de communier avec la forêt 	<h2 style="margin: 0;">RESPIRER AVEC LA FORET</h2> 
<p>Référence :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Guide certifié Shinrin Yoku par l' International society of nature et forest medicine - Respirologue certifié par Mr Stacke et Me Overly - Praticien Hypnose Eriksonienne certifié par Arche Paris. 	<p>Contexte : Journée mondiale de la respiration 11 avril 2025</p> <p>Durée : environ 3H30 (14-17H30)</p> <p>Contenu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accueil Ouverture - Présentation de la matinée - Éveil sensoriel et énergétique - Shinrin yoku ou l'art de respirer avec la forêt - Partages authentiques en cercle - Clôture activité <p>Méthode :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre en s'amusant - 80% d'expérience 20% de partages et de théorie <p>Contexte et public :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toutes personnes intéressées par la démarche. - Ouvert à un large public à partir de 13 ans
<p>Approche</p> <p>Pragmatique et directement opérationnelle</p>	
<p>Lieu :</p> <p>Pleine nature en bordure de rivière grande plaine, Acomat, Pointe Noire.</p> <p>Départ 14H15 H au parking du saut d'acomat</p> <p>Arrivée souhaitée 15 minutes avant l'heure d'activité</p>	
<p>Formateur :</p> <p>Pascal Proust Expert double compétence guide de shinrin yoku certifié et respirologue</p>	<p>Prix : Cadeau Gratuit</p> <p>Balade offerte par yalodé dans le cadre de la journée mondiale de la respiration</p>