

Programme de la formation

Week-end :

Jour 1 :

- Matinée : RV 9h, approche de la sylvothérapie en forêt du pays de Sault. Repas tiré du sac.
- Après-midi : poursuite de la sylvothérapie dans le même massif.

Jour 2 :

- Matinée : Sylvothérapie en forêt du pays de Sault. Repas tiré du sac.
- Après-midi : Sylvothérapie dans le même massif.

Atelier sur 4 jours :

Jour 1 :

- Matinée : RV 9h, approche de la sylvothérapie en forêt du pays de Sault. Repas tiré du sac.
- Après-midi : poursuite de la sylvothérapie dans le même massif.

Jour 2 :

- Matinée : visite du château de Montségur, guidée et commentée. Repas tiré du sac.
- Après-midi : Sylvothérapie en forêt du pays de Sault.

Jour 3 :

- Matin : découverte du sentier labyrinthe de Nébias et son arbre lyre + château de Puivert, visite guidée et commentée. Repas tiré du sac.
- Après-midi : Sylvothérapie en forêt du pays de Sault. Nuit en forêt (prévoir une tente).

Jour 4 :

- Matinée : Sylvothérapie en forêt du pays de Sault. Repas tiré du sac.
- Après-midi : Sylvothérapie dans le même massif.

Formations proposées :

- Le premier niveau consiste à acquérir les bases concernant le fonctionnement de l'arbre, sa gestion en forêt et à pratiquer des exercices en lien avec les vertus thérapeutiques des arbres. Le but étant d'acquérir une vision globale de la forêt pour mieux s'en approcher et la comprendre afin de pratiquer les exercices avec plus d'ouverture.
- Le deuxième niveau consiste à approfondir les connaissances sur l'arbre et découvrir de nouvelles pratiques thérapeutiques. Les dates seront annoncées ultérieurement.

Il ne faut rien attendre de la forêt ni espérer y trouver la révélation comme un coup de baguette magique, cela pourrait empêcher une observation objective et un décalage avec le présent. Mais essayer de s'ouvrir pour laisser les sens s'exprimer, lâcher prise... La forêt nous apprend à être patient et à aller à notre rythme.

Le programme :

En cheminant dans les différents massifs forestiers du pays de Sault, je vous présente le fonctionnement des arbres à travers les exemples qui s'offrent à nous. Ces exemples sont d'autant plus probants que la forêt est ancienne. Cette approche vous permet, au fil de ce cheminement, de vous immerger dans la vie de cette forêt et, d'une certaine façon, dans votre propre existence.

Une série d'exercices vient faciliter la perception de la vie de la forêt mais aussi et surtout de celle qui est en vous.

Les échanges qu'il y a entre vous et la forêt ne peuvent se faire qu'à travers un minimum de connaissance et de compréhension sur le fonctionnement de l'arbre, s'en suit un respect naturel mutuel qui vous aidera à mieux vous ouvrir aux arbres et à vous-même.

Ces découvertes s'articulent de la façon suivante :

*Vous faire acquérir les dernières connaissances scientifiques sur l'arbre (communication avec ses congénères et le monde animal, liens avec les astres, mécanismes de défense, perceptions du monde extérieur, etc.). Ces connaissances se font à l'aide d'observations concrètes en forêt.

*Apprendre à lire une forêt (cycles d'évolution, mode de gestion, architecture, botanique) : Durant le parcours dans la forêt je vous présente les cycles d'évolution selon le mode de régénération issu soit de rejets (taillis) soit de graines (futaie) et les règles principales de gestion s'y rapportant. Présentation des essences rencontrées, des modes de croissance selon le principe de la gestion durable.

*Vous apprendrez à observer la nature, sentir ses odeurs, l'écouter, éveiller vos sens. Vous mettre en contact direct avec les éléments naturels donc avec vous-même !

Cela se fait en plusieurs étapes car nos modes de pensées nous imposent souvent des limites voire des interdictions.

Nous commençons par une marche dans la forêt en essayant de se connecter au présent, d'aller où bon nous semble en faisant abstraction des pensées qui nous submergent, ensuite nous apprendrons à utiliser nos sens :

- La vue, apprendre à poser notre regard vers l'infiniment grand de la forêt et l'infiniment petit des organismes vivants dans le sol et observer le sens que cela génère pour vous.
Marcher à l'aveugle avec les yeux bandés à l'aide d'une autre personne qui vous suivra pour ressentir les autres sens.
- L'ouïe, souvent nous prenons conscience d'un son que lorsqu'il nous agresse, vous vous apercevrez que la forêt n'est pas silence, mais qu'elle engendre des sons subtils.
- Le toucher, souvent délaissé par nos sociétés, les matières de la forêt vous permettront de renouer avec ce sens.
- Le goût, apprendre à mastiquer des nourritures de la forêt pour bien en extraire les goûts et sentir les réactions que cela déclenche (les plantes sont comestibles !!).
- L'odorat, la forêt regorge d'odeurs. L'odeur de l'humus, de la forêt en général, modifie les ondes du cerveau et nous apaise.

*Marcher tout simplement pieds nus, en contact direct avec le sol et les éléments de la nature, cela vous procura bien des sensations...

Marcher pieds nus sur la terre (Earthing ou Grounding) permet aux électrons libres de la terre de remonter dans le corps par la plante des pieds.

Ces électrons libres figurent parmi l'anti oxydant le plus puissant connu et ils ont démontré combien la mise à la terre pouvait être bénéfique pour la santé.

En premier lieu, marcher pieds nus sur le sol renforce le corps contre les assauts des ondes électromagnétiques artificielles, dans nos sociétés inondés d'ordinateurs, de wifi et de téléphones portables, cela devient plus que nécessaire.

La mise à la terre stoppe également les processus inflammatoires.

*Percevoir les bénéfices que l'on peut recevoir de la forêt sur le plan physique et psychique en vous ouvrant à l'arbre et en vous imprégnant de ses énergies. Il s'agit, après avoir ouvert vos sens, de se diriger vers un arbre de votre choix, de l'observer, de le toucher de ses mains puis de l'enlacer pour ressentir ses énergies.

Différents exercices graduels sont proposés durant cette première formation pour s'imprégner des vertus des arbres. Ils sont basés sur la respiration, l'ouverture aux perceptions du monde extérieur et intérieur, sur des marches dites méditatives.

Il faudra d'abord laisser à la lisière de la forêt certaines peurs, des schémas de fonctionnement, des jugements pour s'apercevoir que des portes finissent par s'ouvrir...

Comme les personnes, les arbres ont leur propre personnalité et vous vous apercevrez que votre respiration probablement se calquera sur l'arbre que vous aurez choisi, tout comme elle se calque (inconsciemment) sur une personne que vous appréciez.

Je vous invite donc à me suivre en forêt pour approcher toutes ces découvertes...

Les repas du midi sont tirés du sac car, si la météo le permet, ils ont lieu en forêt.