



# Le Centre de la Forêt

LM TERRA SAS – 12 rue Louis Haussmann 78000 Versailles

06.51.42.26.51 – [contact@lmterra.com](mailto:contact@lmterra.com)

Site : [www.lmterra.com](http://www.lmterra.com)



*PRESTATION  
de Shinrin-Yoku*

*Programme 2023*

**LM TERRA**

# LM TERRA



Voir la Nature avec le **cœur** et s'ouvrir au monde des **arbres**, voici la promesse de LM Terra dans cette prestation de pratique du **Shinrin-Yoku et Bain de forêt**.

Contrairement à la sylvothérapie qui est ancestrale, le Shinrin-Yoku qui se traduit littéralement par Bain de Forêt, nait dans les années 80 au Japon.

Le gouvernement japonais prenant conscience du taux élevé de **stress** dans la ville de Tokyo, décide de mettre en place un **programme de prévention de santé** aux côtés de la Nature.

La culture shintoïste pratiquée au pays du soleil levant aide les citoyens à se connecter aux kamis, déités de la Nature. Au-delà des coutumes locales, les scientifiques japonais, après de nombreuses recherches, prouvent que les arbres produisent des **substances naturelles bienfaitrices** dont l'humain peut bénéficier.

Ma **rencontre** avec le **Pr Qing Li à Kyoto** marque un tournant dans ma vie. Alors que j'avais appris la sylvothérapie à l'université de **Turin**, qui est une pratique incluant le bain de forêt mais aussi travaillant profondément l'aspect psycho-émotionnel, je reviens du Japon avec de **nouveaux outils** pour pratiquer la **gestion du stress, le développement personnel et le bien-être en forêt**.



Qing Li & Laurence Monce – Kyoto - 2019

LM TERRA SAS

12 rue Haussmann 78000 Versailles - France

Tél. +33 (0)6.51.42.26.51 - contact@lmterra.com - N° SIREN 852 758 838

Je vous propose, à travers cette prestation de venir découvrir les **secrets** de cette approche incroyablement **efficace** pour s'ouvrir à de **nouvelles opportunités de connexion à Soi, à l'autre et à notre environnement**.

**Pionnière** en France de la sylvothérapie et du Shinrin-Yoku, j'anime ces prestations avec **passion et professionnalisme**.

Je vous livre **les clés des rituels et les exercices** à pratiquer pour **vous**, votre **famille** ou pour vos **clients**.

Cette nouvelle **compétence** vous apportera, à n'en pas douter, un autre **regard** et de **nouvelles clés** de développement personnel et professionnel.



*« Trouver l'équilibre personnel passe par la connaissance de Soi au cœur du miroir de la Nature »*

Laurence Monce

**LM TERRA - NOTRE PHILOSOPHIE** : Qualité, Ecoute, Partage et Professionnalisme

Notre expérience nous permet de vous proposer un large panel de connaissances que nous vous transmettons à travers ces différentes prestations **innovantes et de haute qualité**.

**LM TERRA – NOTRE OBJECTIF** : Votre Réussite

Cette prestation vous offre un savoir-faire et un savoir-être professionnel pour vous accompagner dans votre développement personnel de connaissances.

**LM TERRA – NOS ENGAGEMENTS** : Qualité et Expertise

L'institut LM TERRA s'engage auprès de chaque participant à travers :

- ✦ Sa charte de déontologie
- ✦ Ses certifications à des organismes professionnels :
  - ✦ Affiliation à la FENNAP – Federazione Nazionale Naturopati Professionali
  - ✦ Affiliation à l'APNF – Association Professionnelle des Naturopathes Francophones

**LM TERRA SAS**

12 rue Haussmann 78000 Versailles - France

Tél. +33 (0)6.51.42.26.51 - contact@lmterra.com - N° SIREN 852 758 838

## NOTRE OBJECTIF

Nos prestations permettent de :

- ✦ **Acquérir** et faire évoluer des connaissances et des compétences nécessitant d'allier un savoir-être en adéquation avec les nouveaux acquis et un savoir-faire parfaitement maîtrisé
- ✦ **Expérimenter** les exercices pratiques afin de développer sa propre créativité
- ✦ Développer sa **qualité d'écoute**, **d'empathie** et de **compétence relationnelle**
- ✦ Comprendre et savoir déterminer les **principes de stimulation sensorielle** à l'environnement forestier



LM TERRA SAS

12 rue Haussmann 78000 Versailles - France

Tél. +33 (0)6.51.42.26.51 - [contact@lmterra.com](mailto:contact@lmterra.com) - N° SIREN 852 758 838

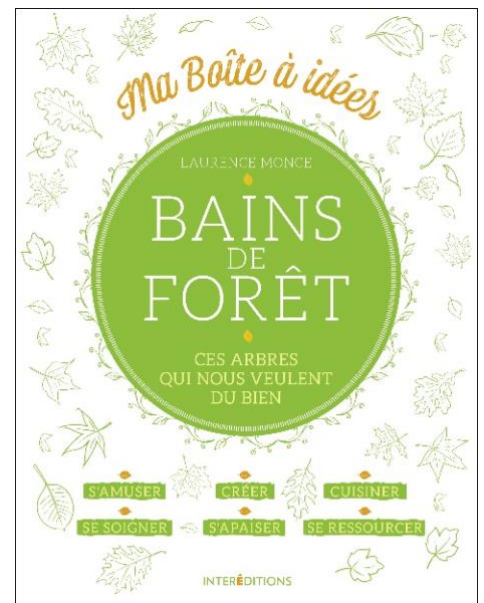
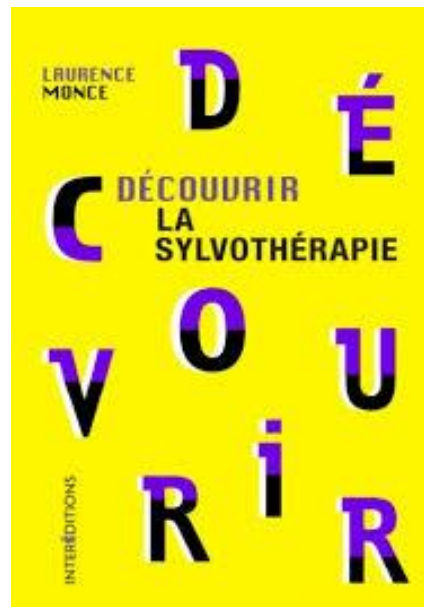
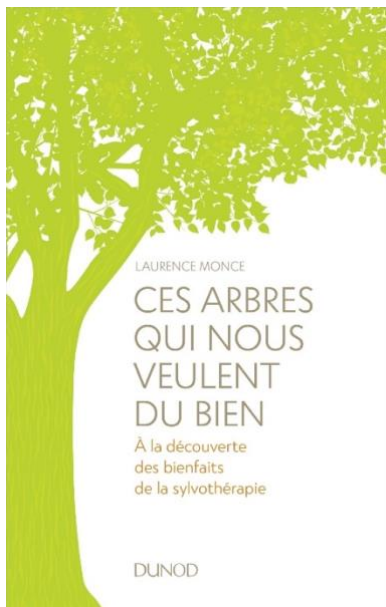
## VOTRE GUIDE

Les prestations sont effectuées par Laurence Monce disposant des compétences professionnelles suivantes pour encadrer les participants :



- ✦ *Master Coach – France*
- ✦ *Naturopathe et sylvothérapeute -*
- Thèse sur la physique quantique -*
- Université de Turin - Italie*
- ✦ *Naturopathe-Iridologue - CNR France*
- ✦ *Auteure*
- ✦ *Conférencière*
- ✦ *Présidente de la société LM TERRA*

## OUVRAGES PRATIQUES DE LAURENCE MONCE



Disponibles en librairies et sur [www.dunod.com](http://www.dunod.com)

LM TERRA SAS

12 rue Haussmann 78000 Versailles - France

Tél. +33 (0)6.51.42.26.51 - [contact@lmterra.com](mailto:contact@lmterra.com) - N° SIREN 852 758 838

## LA PRESTATION

La prestation de Bain de forêt donne la possibilité d'acquérir des connaissances concernant la pratique du Shinrin-Yoku.

### Qu'est-ce que le Shinrin-Yoku ?



Le Bain de forêt ou Shinrin-Yoku est une pratique japonaise qui permet de gérer le **stress**. Durant un bain de forêt, ce sont les arbres qui prennent soin de nous et nous aident à améliorer notre **état d'esprit et notre bien-être physiologique**.

Une forêt, même si elle est à elle seule thérapeutique par ses **principes actifs**, le sera complètement avec l'aide de professionnels. Ces derniers par une **variété d'activités** accompagnent le public au cœur de la nature et au cœur de soi. La forêt devient alors un **miroir**, un médiateur qui nous montre le chemin vers un **mieux-être**.

### Les bases de la pratique

Pour tirer parti de la **richesse** du bain de forêt, le pratiquer pour soi-même et le faire pratiquer, il faut avoir des **connaissances** concernant les arbres, la forêt et le concept pratique lors de son déroulement.

Lors d'un bain de forêt, l'accompagnement apporte un nouvel éclairage, une nouvelle manière d'observer et de vivre la Nature et notre propre Nature.

### Les 2 jours de la prestation Shinrin-Yoku

Nous aborderons :

- ✦ Les origines du Shinrin-Yoku
- ✦ Quels sont ses bienfaits ?
- ✦ Le lien entre l'humain et la Nature
- ✦ Expérimentation pratique du bain de forêt (respirations, 5 sens, marche, méditation, connexion...)
- ✦ Les rituels d'entrée en forêt
- ✦ La cérémonie du thé de la forêt



À la fin de la prestation, vous aurez vécu de nombreuses expériences sensorielles et méditatives qui vous permettront de pratiquer seul ou avec vos clients.

**Particulier : 240 € TTC**

**Entreprise : 300 € TTC**

**Durée : 2 jours**

Paieement en 2 fois possible sans frais.

LM TERRA SAS

12 rue Haussmann 78000 Versailles - France

Tél. +33 (0)6.51.42.26.51 - contact@lmterra.com - N° SIREN 852 758 838

**Ce tarif ne comprend pas :**

- ✦ Le transport
- ✦ L'hébergement
- ✦ Les repas
- ✦ Tout autre frais durant votre séjour

Lieu : Forêt de **Rambouillet** (78)

Horaires : 10 h à 18 h – pause pique-nique 1 h

Dates :            lundi 13 et mardi 14 Mars 2023  
                          Samedi 24 et Dimanche 25 juin 2023

**JE M'INSCRIS**

1 – J'envoie un **mail** à [contact@lmterra.com](mailto:contact@lmterra.com) avec :

- Mes nom et prénom
- (Nom de mon entreprise)
- Mon adresse de facturation
- Mon numéro de téléphone
- La date de prestation choisie

2 – Après **validation**, je reçois un mail avec le **contrat de prestation** à parapher et signer et à retourner scanné à [contact@lmterra.com](mailto:contact@lmterra.com). Je procède à un virement du montant de la prestation. (voir RIB sur contrat)

3 – À réception du contrat et du virement, je reçois par mail une **confirmation** d'inscription et le **livret d'accueil** concernant le déroulement de la prestation (plan d'accès, horaires, fonctionnement de la prestation, organisation des repas, liste d'hébergements...)

4 – 10 jours avant la prestation, je reçois par mail une **convocation** à la prestation comprenant les dates, horaires, la liste de matériel à apporter et la tenue vestimentaire adéquate.

**LM TERRA SAS**

12 rue Haussmann 78000 Versailles - France

Tél. +33 (0)6.51.42.26.51 - [contact@lmterra.com](mailto:contact@lmterra.com) - N° SIREN 852 758 838