

# DÉCOUVREZ LA SYLVOTHÉRAPIE

## Une source de bien-être en communication avec les arbres



**Dans le cadre de la thématique de la Fête du Jardinier amateur dédiée aux arbres, la Ville de Thiais propose la découverte d'une activité en interaction avec les arbres : la sylvothérapie. Laurence Monce, coach, sylvothérapeute et auteur de livres sur la discipline, propose au public de participer à une expérience sensorielle qui ne manque pas d'intérêt. Entrez dans la forêt, marchez, respirez, écoutez, sentez, retrouvez le sens de la nature et... retrouvez-vous !**

### ► Une pratique ancestrale...

Issue de la naturopathie, la sylvothérapie - ou bain de forêt - est une pratique ancestrale originaire du Japon où elle est devenue une pratique médicale reconnue. Soutenue par le gouvernement japonais, la discipline compte aujourd'hui l'ouverture de 68 centres. Encore peu connue en France, la sylvo-

thérapie est néanmoins déjà scientifiquement reconnue puisqu'elle était dans les années 1930 utilisée dans les sanatoriums qui accueillaient des malades de la tuberculose.

En effet, au-delà des ions négatifs très présents en montagne et en forêt, d'autres substances naturelles telles les terpènes - autrement dit des molécules d'huiles essentielles - sont propulsées dans l'atmosphère. Leur inhalation peut agir sur le système nerveux, hormonal, immunitaire, digestif, respiratoire...

### ► Le bain de forêt

La pratique consiste en une marche lente en forêt ou dans un parc. Sous la conduite du praticien, le participant est invité à aller à la rencontre des arbres et de la nature, ralentir le rythme, pratiquer la méditation, se relaxer afin de se reconnecter à la nature et à soi-même, à décrocher...

« *Tout un chacun devrait aller au moins une fois par semaine en forêt ou dans un parc en ville* », recommande Laurence Monce. « *Après 30 minutes de marche « en conscience », le mental s'apaise et se réénergise* ». De nombreuses maladies se voient soulagées en forêt : insomnie, nervosité, burn-out, asthme, bronchite chronique, hypertension artérielle... ■

### ► Les rendez-vous avec Laurence Monce

Samedi 17 septembre à :

- 10h30 : conférence atelier (à partir de 12 ans)
- 14h30 : famille en nature (à partir de 6 ans)

Places limitées

Inscription indispensable au 01 48 92 42 38.

## Laurence MONCE

**Naturopathe et coach, Laurence Monce a suivi sa formation de sylvothérapie à l'Université de Turin (Italie).**

Auteur de nombreux livres, conférencière et intervenante auprès d'un public varié, elle développe en France et dans les pays francophones, la sylvothérapie pour le bien-être des personnes, mais aussi pour les personnels des entreprises et des collectivités publiques. Elle a à cœur la protection de l'environnement.

Elle va créer très prochainement le premier centre de sylvothérapie en Corrèze. Il accueillera des participants pour des ateliers ponctuels ou pour des séjours/cure de plusieurs jours.