



Bienvenue

WEBINAIRE

LA SYLVOTHÉRAPIE



Retrouver du lien, du calme et de la présence
grâce aux arbres

Animé par Clotilde Rolland
Naturalistico



À vous !

Qu'est-ce qui vous a amené ici ce soir ?



Partagez dans le chat vos réponses



Curiosité personnelle ?



Envie de reconversion ?



Êtes-vous déjà praticien·ne ?



Animez-vous déjà des sorties nature ?



Avez-vous des expériences marquantes
avec les arbres ou la forêt ?



Un souvenir fort lié à un arbre ?

LA SYLVOTHÉRAPIE



C'EST QUOI ?



Le Shinrin-Yoku japonais

Le bain de forêt, une pratique reconnue au Japon



Le ralentissement

Sortir du mode « faire » pour être pleinement présent



Le système nerveux

Réguler le stress et favoriser l'équilibre intérieur



La reconnexion sensorielle

Réveiller nos sens et notre lien au vivant



L'effet des environnements naturels sur le stress

Des bénéfices mesurés et scientifiquement prouvés

À RETENIR

“ Nous sommes une espèce qui a évolué pendant des milliers d'années au contact du vivant. Notre système nerveux reconnaît profondément ces espaces. ”

LES EFFETS PROUVÉS



Baisse du cortisol
(hormone du stress)



Amélioration
de l'attention



Ralentissement
cardiaque



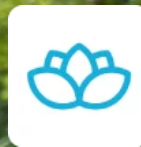
Activation du système
parasymphatique



Le vert :
la couleur la mieux
perçue par l'œil humain

Des études montrent que le contact avec la nature améliore notre santé physique, mentale et émotionnelle.

LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE



POURQUOI EST-CE ESSENTIEL ?

Quand quelqu'un ralentit réellement... il peut parfois ressentir beaucoup de choses.

Fatigue. Émotions. Tristesse. Soulagement.

Il peut y avoir des pleurs, des rires, des cris...

La nature permet un espace de libération émotionnelle.

Le rôle du praticien est donc d'offrir un espace suffisamment sécurisant pour accueillir cela.



À VOUS LA PAROLE

-  Selon vous, qu'est-ce qui permet de se sentir en sécurité dans un groupe ?
-  Qu'est-ce qui peut au contraire fermer quelqu'un ?



LES POINTS ESSENTIELS



Non-jugement



Respect
du rythme



Ne jamais
forcer



Présence



Écoute



Adaptation


*La nature ne juge pas,
elle accueille.
C'est dans cet espace
que tout peut se déposer,
et parfois... se transformer.*


À RETENIR

Offrir sécurité et confiance permet à chacun de vivre pleinement son expérience, à sa manière, et dans le respect de ce qui est juste pour lui.



VISUALISATION

guidée



Fermez doucement les yeux,
installez-vous confortablement
et **laissez-vous guider** par ma voix...



DÉROULÉ D'UNE SÉANCE



1 Accueil

Créer un cadre sécurisant, présenter l'intention de la séance.



2 Ancrage

Se connecter à soi, à son corps, à l'instant présent.



3 Marche lente

Ralentir le rythme, se laisser imprégner par la forêt.



4 Exercices sensoriels

Éveiller les sens pour se reconnecter au vivant.



5 Connexion à un arbre

Rencontrer un arbre qui nous appelle et créer un lien.



6 Partage final

Partager ses ressentis, ses impressions en toute simplicité.



On ne choisit pas
un arbre, on le laisse
nous choisir comme
un appel du cœur.



Demandez toujours
son autorisation
pour vous approcher.



Remerciez-le après
chaque connexion.

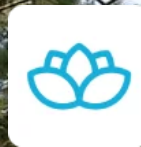


À vous la parole

**Avez-vous déjà vécu une
intense connexion avec un arbre ?**

LES ERREURS FRÉQUENTES

Ce que j'observe souvent sur le terrain 



Vouloir trop remplir

Laisser des espaces de silence et d'intégration est essentiel.



Trop parler

Le silence, les sens et la nature parlent déjà.



Chercher absolument une émotion

Chaque expérience est unique, parfois subtile, parfois neutre.



Négliger la météo

Le confort et la sécurité passent avant tout. S'adapter ou reporter si nécessaire.



Oublier l'état physique des participants

Fatigue, douleurs, limites personnelles : toujours vérifier et proposer des alternatives.



Suggérer une expérience extraordinaire (ne pas créer d'attentes)

Accueillir la réalité de l'instant tel qu'il est.
La magie opère souvent dans la simplicité.



Rappel essentiel

Notre rôle n'est pas de faire vivre quelque chose, mais d'**ouvrir un espace** où cela peut émerger.



MERCI !



Merci pour votre présence,
votre écoute et votre ouverture.

C'est un plaisir de partager
ces moments de reconnexion au vivant avec vous.



Cadeau pour vous ! 

Profitez d'une

RÉDUCTION DE 20 %

sur le cours de sylvothérapie
valable sur les formations de

NATURALISTICO 