



Les Pastorales de Clédats

Atelier "Sylvothérapie"

L'animateur



Naturopathe et Coach, Laurence Monce est experte en sylvothérapie. Cette pratique lui a été enseignée à l'université de naturopathie de Turin (Italie).

Auteure de nombreux livres, conférencière et formatrice, Laurence Monce développe, en France et dans les pays francophones, la sylvothérapie pour le bien-être des personnes, des entreprises et des collectivités publiques. Elle a à cœur la protection de l'environnement.

Programme

La sylvothérapie est une pratique ancestrale qui consiste en une marche lente en forêt ou en milieu urbain dans un parc. De nombreuses invitations à ralentir le rythme en silence, à se relaxer et à retrouver un mieux-être physique et psychologique sont proposées par le biais d'un praticien professionnel certifié.

Cette immersion dans le milieu sylvestre permet aux participants de se reconnecter à la Nature et à eux-mêmes par des activités spécifiques adaptées à chacun afin de bénéficier des bienfaits de la forêt aujourd'hui scientifiquement prouvés.

Pour plus d'informations :

<http://www.aqualibrattitude.com/>

<https://sylvotherapie.blogspot.com/2017/09/les-premiers-pas-en-sylvotherapie.html>

Modalités pratiques

Lieu : A la Maison de l'Arbre de Chamberet

Participants : 30 places

Date : 15 juillet 2019

2 sessions (si nécessaire) :

- de 15h à 18h et si elle complète ...
- de 9h30 à 12h30

Tarif : 20 euros par personne

Pour réserver

Site de Clédats : cledat-correze.fr

Site de Laurence Monce : <http://www.aqualibrattitude.com/>

Tél : 06 ?? ?? ??