



*L'essentiel
au
naturel*

Objectifs pédagogiques

Formation « Guide en bain de forêt « sylvo- naturo- thérapie »

Objectif de la formation :

- Intégrer des exercices pratiques pour établir et apprendre à communier avec les arbres et consolider notre lien avec ces grands êtres.
- Se familiariser avec le milieu forestier en toute saison.
- Approfondir nos aptitudes sensorielles.
- S'approprier et maîtriser les techniques d'animation grâce aux outils issue de la sylvothérapie.
- Acquérir les techniques spécifiques pour accompagner un groupe en complète sécurité. Ses recommandations d'ordre générale.
- Notion de naturopathie sylvatique, reconnaissance des arbres en milieu naturel.
- Préparer et mener une sortie bain de forêt.

Programme jour 1

Présentations

La sylvothérapie et ses bienfaits

L'anatomie et physiologie de l'arbre

Ses cycles et ses saisons

La photosynthèse

Rencontre et connexion guidée avec l'arbre

Programme jour 2

Retour sur la première journée. (Ressentit, expériences)

Boite à outil, quand il n'y a pas de matériel sur place.

Les différents types de connexion avec les arbres.

Expérimenter quelques exercices en milieu forestier.

Fonctionnement et importance d'un arbre, d'une forêt.

Phénomène évapotranspiration

Programme jour 3

Débriefing sur la journée précédente.

Rôle et mission du guide en bain de forêt

Listing : sac à dos, trousse de secours, présentation du bâton de survie

Sa communication sur les réseaux, par mail, le meilleur statut

Notion de naturopathie sylvatique.

Projection de film documentaire sur les arbres.

Programme jour 4

Débriefing sur la journée précédente.

Les similitudes entre l'homme et l'arbre.

La marche pieds nus.

Avec qui travailler ? Les partenariats. La sécurité en forêt

Musique des arbres

Programme jour 5

Débriefing sur la journée précédente.

Déroulement d'un bain de forêt, toutes ses étapes chronologiques.

Création d'un bain de forêt en groupe

D'autres outils pour les animations pour les immersions en forêt

Identification de quelques arbres

Programme jour 6

Ce qu'il faut penser avant le bain de forêt, recommandations

Préparation en salle du déroulé des différentes animations du BDF

Examen final : Sur le terrain, guidée un BDF

Projection de film de l'association l'essentiel au naturel

6 jours d'immersion tarif unique de 1590€ (50h de formation) aucun prérequis