

UNE ACTIVITE INNOVANTE

La connexion à la nature
ou BAIN DE FORÊT



www.eco-therapeute.fr



DONNER DU SENS A VOTRE SÉMINAIRE

Se rencontrer, décompresser, s'énergiser

Les séminaires et Team buildings sont des occasions de fédérer ses collaborateurs et de renouveler leur engagement professionnel.

Leur offrir un temps de détente et de coopération en lien avec la nature, permet à la fois de fédérer ses équipes, et aussi de prévenir les risques psychosociaux (RPS). En effet la recherche en médecine confirme aujourd'hui que les activités en nature sont bénéfiques pour la santé physique et mentale.

Avec les activités de connexion à la nature vous multipliez les bénéfices : vous stimulez vos collaborateurs, tout en boostant leur santé !





LE BAIN DE FORET

Dans un espace naturel :

Parc urbain, jardin, parc privé, forêt ...

Lors d'une balade facile, accessible à tous publics, il s'agit de découvrir l'espace naturel environnant par l'exploration avec les 5 sens.

Les activités proposées alternent des pratiques ludiques en groupe, et des pratiques plus introspectives, pour se connecter à ses sensations.

Les participants sont invités par exemple à explorer l'environnement par l'odorat, ou à retrouver leur arbre par le toucher, ou à vivre des expériences plus contemplatives visuelles ou auditives.

Enfin pour accéder à une profonde relaxation, je propose des pratiques de respiration s'appuyant sur mon expertise en santé-environnement.



LES EFFETS CONSTATÉS



- Une expérience à la fois agréable et ressourçante, et pouvant ménager des effets "Waouw" réjouissants !
- Une amélioration des "soft skills" : résilience, confiance, curiosité, coopération ...
- Une amélioration de la cohésion d'équipe et un approfondissement des relations positives

Comme le démontrent les recherches récentes en médecine et neurosciences * :

- Une diminution du taux de cortisol (hormone du stress)
- Un renforcement du système immunitaire
- Une amélioration de l'attention et la concentration

*BHERER Louis, Les bienfaits de la nature sur la santé globale, Observatoire de la prévention – Institut de cardiologie de Montréal (Québec), 2021-07-08





LES PRATIQUES DE CONNEXION SENSORIELLES

**En intérieur, avec des éléments naturels
apportés sur place ...**

Il s'agit d'amener la nature à soi, si le groupe ne peut pas se déplacer en extérieur (pas d'espace naturel, ou météo défavorable).

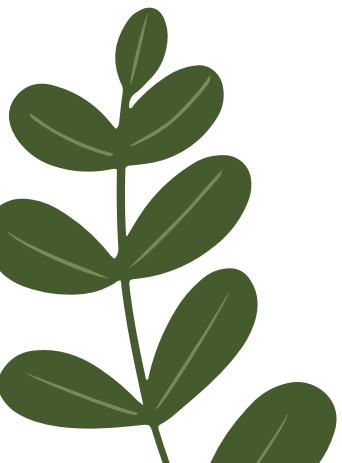
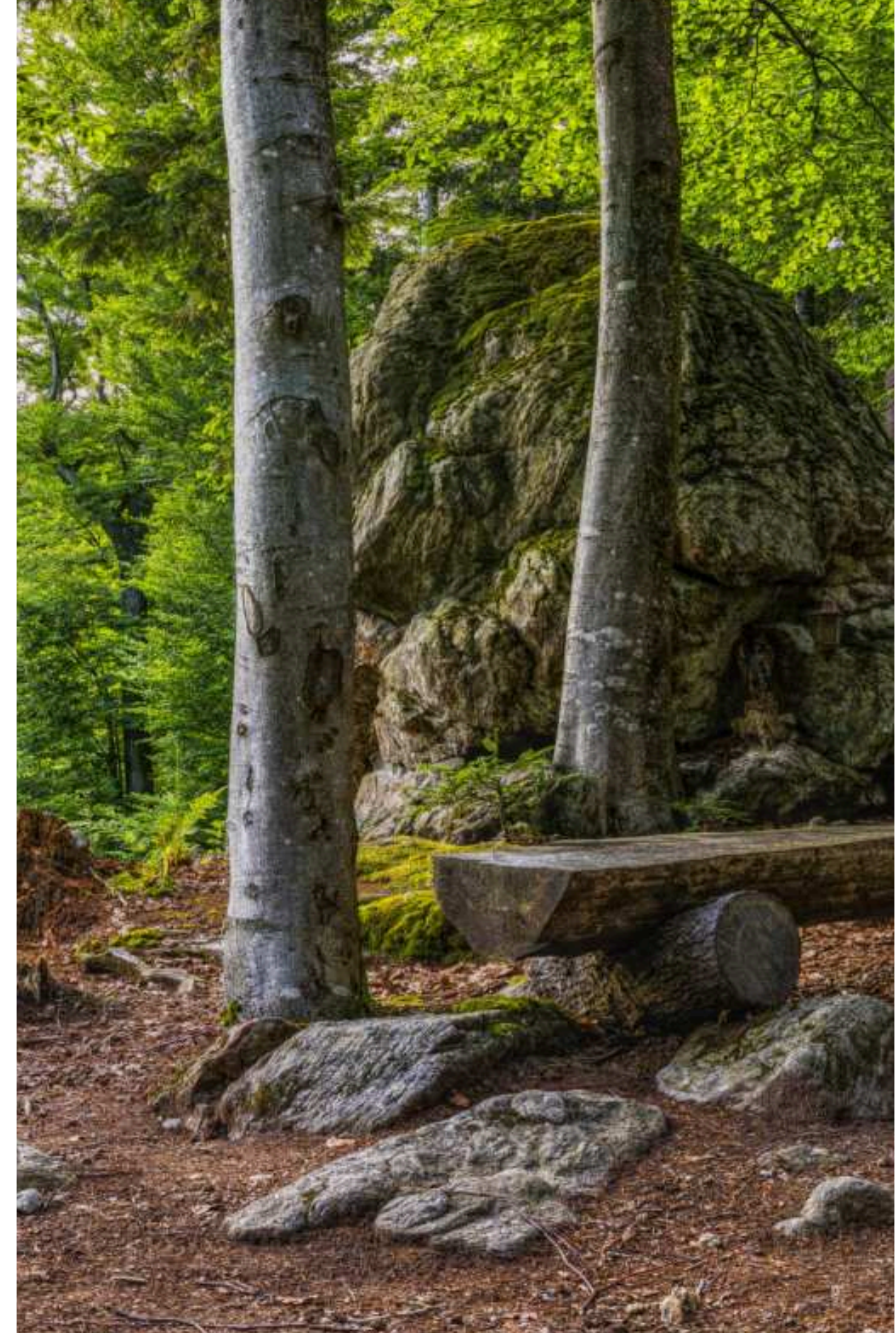
A l'aide d'éléments de nature (écorces, mousse, feuilles ...) et d'ambiance sonore, les participants se connectent à leurs sensations corporelles et à des souvenirs agréables en nature.

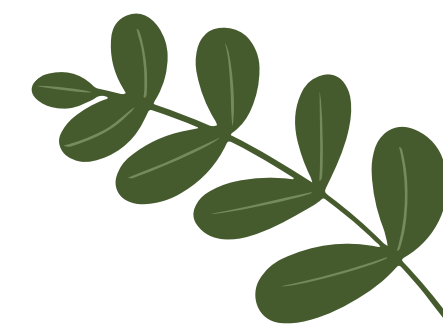
Les objets de nature permettent de voyager dans la forêt et de vivre une immersion sensorielle, aux effets presque aussi bénéfiques que le bain de forêt.



FORMAT ET TARIFS

- De 1h à une journée
- Avec présence d'un espace naturel sur place,
ou réservation d'une salle dédiée pour une pratique en intérieur
- Groupe jusqu'à 20 personnes en même temps (possibilité de faire plusieurs groupes qui se succèdent)
- Tarif sur devis, en fonction de la durée, déplacement, demande.





VOTRE INTERVENANTE

- **Emmanuelle CHEMINAT**

Eco-thérapeute, Formatrice, Praticienne en psychologie positive

Riche d'une double formation en psychologie et en écologie, je m'inscris naturellement dans le domaine de la santé-environnement ou « One Health ». Ma pratique s'appuie sur les recherches en santé globale pour réguler le stress et améliorer les compétences psycho-sociales.

J'interviens auprès des entreprises d'une part pour approfondir les connaissances des enjeux environnementaux, et travailler l'anticipation des risques économiques et sociaux.

D'autre part je forme les professionnels à l'amélioration des soft skills pour développer leur savoir-faire relationnel, augmenter leur capacité de résilience, perfectionner leurs aptitudes comportementales et développer leur motivation.

Autant de compétences indispensables aujourd'hui dans un monde en pleine mutation.



CONTACT

Emmanuelle CHEMINAT

Eco-thérapeute, Formatrice

06 69 91 99 09

e.cheminat@ecotherapeute.fr

www.eco-therapeute.fr

