



## **SYLVOTHERAPIE - BAIN DE FORET**

### **« Stage découverte »**

Le Shinrin-yoku, ou bain de forêt, est une pratique très populaire au Japon. Ce bien-être par la forêt nous invite à nous rapprocher de la nature, de son harmonie, afin de nous reconnecter avec notre capacité innée à s'apaiser et se détendre. L'art des bains de forêt consiste à se relier aux arbres, végétaux, d'embrasser la nature par l'intermédiaire de nos sens et de sublimer notre respiration. Le silence, le calme et la lenteur bercent votre atelier pour un bien-être profond.

**Professeur : M. Fabien Drougard**, moniteur SNAG ( Starting New At Golf )  
*Sylvothérapie - Guide en Bain de Forêt.*

**Samedi 30 mars 2023 de 9h30 à 12h30**

Éveil en forêt landaise avec covoiturage. (Ondres)

Matériel = tenue confortable - chaussures de marche - boisson et repas froid - sac plastique pour s'asseoir au sol ou petit tapis.

Stage ouvert à partir de 6 personnes—10 maximum

Montant forfaitaire pour les adhérents de l'UTLA 35€ par personne

Montant forfaitaire pour les non-adhérents 60€ par personne

**Date limite d'inscription : 15 mars 2023**

Renseignements auprès de l'UTLA au 05 59 57 00 37

du lundi au vendredi de 9h à 12h / [assistante@utlanglet.fr](mailto:assistante@utlanglet.fr)



**Merci de compléter et renvoyer le coupon réponse ci-dessous**  
**à l'UTLA – Centre Culturel Tivoli – 27 Rue d'Euskadi - 64600 Anglet**

✂.....

Je souhaite m'inscrire au stage sylvothérapie qui aura lieu le :  
30 mars 2023 .

Monsieur/ Madame .....

Adresse : .....

☎ : .....

📧 : .....

Adhérent :  oui  non

Ci-joint chèque de .....€ à l'ordre de l'UTLA

Stage Sylvothérapie  
Ne pas jeter sur la voie publique