
Guide familial en sylvothérapie



La formation Guide Familial en Sylvothérapie offre des cours professionnels afin de pouvoir accompagner votre famille et votre entourage dans un bain de forêt, et de pratiquer soi-même pour se reconnecter à la nature. Elle vous permet de maîtriser les bases et les principes des bains de forêts. Elle vous offre plus d'une quarantaine d'exercice pour pratiquer seul ou en famille, dans la nature et la forêt. Elle permet de lâcher-prise et retrouver du bien-être.



Description des Cours

Introduction aux Bains de forêt

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant l'histoire des bains de forêt, les principes bain de forêt, ses bienfaits et la rencontre chimique avec les arbres.

Contenu du cours

- L'histoire des bienfaits des arbres : en tout temps et partout à travers le monde.
- Les principes des bains de forets : marche lente, reconnexion à la nature, réappropriation des cinq sens, importance du non-jugement
- Les bienfaits des bains de forêts : atmosphère de la forêt, importance des silences, remettre le corps en mouvement, ne pas être connecté au quotidien, bienfaits sur les plans physiques, émotionnel et mental
- La rencontre chimique avec la forêt : présence et bienfaits des phytoncides

Nombre d'heures

2h

Préparation et déroulé d'un bain de forêt

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant les clés pour pratiquer les premiers bains de forêts.

Contenu du cours

- Avant de faire un bain de forêt : étapes préalables, lieux de pratique, équipements, saisons et moments, principes généraux.
- Ancrage et Respiration : explication et bienfaits avec types d'exercices.
- Rencontre avec un arbre selon le lieu, la saison : choix de l'arbre, contact, écoute, se recharger.
- Suggestions de Bains de Forêt : quelques exercices types.
- Profiter de la forêt chez soi : bénéficier des effets de la sylvothérapie en étant à la maison.

Nombre d'heures

4h

Exercices d'ancrage et de respirations - Bains de forêt

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant les techniques préalables pour vous aider à lâcher prise et bénéficier au maximum de votre bain de forêt, en différentes saisons. A pratiquer à chaque saison.

Contenu du cours

- Exercices d'ancrage : différentes pratiques, exercices, méditations
- Exercices de respirations: différentes pratiques, exercices, méditations
- Prise de conscience de soi côté physique, émotionnel et mental

Nombre d'heures

24h

Bains de forêt et énergie

Objectifs du cours

Ce cours vise à enseigner au participant le symbolisme des arbres, l'énergie des arbres selon les saisons, les moments de la journée. A pratiquer à chaque saison.

Contenu du cours

- Étude et compréhension de la forme des arbres et flux d'énergie
- Choisir son arbre en fonction des saisons, des énergies, de ses besoins
- Calendrier des arbres
- Découverte de 20 arbres
- Exercices et méditations

Nombre d'heures

90h

Exercices et expériences - Bains de forêt

Objectifs du cours

Ce cours vise à partager au participant des suggestions d'exercices pour sortir de la zone de confort, de vivre des expériences avec soi-même, et de les partager entre amis ou en famille. A pratiquer à chaque saison.

Contenu du cours

- Exercices et expériences sur les 5 sens
- Exercices et expériences avec l'imagination
- Exercices, expériences et espace de création
- Transformation de soi

Nombre d'heures

80h

Bienfaits des arbres

Objectifs du cours

Ce cours vise à renseigner le participant sur le côté comestible et médicinal des arbres.

Contenu du cours

- Rappel des règles de cueillette
- Découverte comestible et médicinale de 20 arbres

Nombre d'heures

6h

Matériel pédagogique

- Un cahier personnel pour chaque exercice pour noter ses propres expériences et ressentis
- Des documents PDF téléchargeables (support écrit) pour chaque cours inclut dans la formation.
- Des vidéos (support visuel) montrant les différents thèmes abordés durant les cours. Comme par exemple, des vidéos montrant les exercices d'ancrage, de respiration, de méditation...
- Des audios expliquant les différents concepts, leçons, lectures.
- Deux méditations guidées.
- Forum de discussion pour chaque cours sur lequel l'étudiant peut discuter avec l'enseignant.
- Disponibilité de l'enseignant par courriel pour toute questions.
- 1h de coaching avec Ariane.

Rythme et durée

- Plus de 200 heures de cours théorique et pratique incluant la lecture, l'écoute, la révision et les travaux.
- Aucune limite de temps, vous faites la formation à votre rythme.
- Inclut des évaluations et un diplôme. Vous pouvez faire la formation pour le plaisir, sans aucune évaluation

Les évaluations

- Travail écrit non évalué pour chaque exercice effectué, de votre cahier personnel
- Travail évalué pour chaque exercice pratique créé, sur les 4 saisons, moments de la journée et selon la météo. Création de différents exercices, filmés, rédigés.
- Différentes recherches.

Objectifs de la formation

- Connaître les fondements de la sylvothérapie et des bains de forêt
- Développer sa capacité à lâcher-prise, accueillir les informations, et au non-jugement
- Connaître les bonnes pratiques pour effectuer un bain de forêt
- Apprendre des techniques d'ancrage, de respiration, de méditations
- Avoir en main en tout temps, des suggestions de pratiques de bain de forêt à faire seul ou en famille
- Entrer en relation avec un arbre, avec la nature
- Se reconnecter à ses propres sensations, ses cinq sens, être à l'écoute de soi
- Être bien outillé pour prendre soin de soi et de ses proches, par le jeu, l'imagination, la création



| Contact

| Courriel: info@ejardin.ca

| Téléphone: 438-226-4008