

GROUPE

Bains de forêt ressourçants

LES OBJECTIFS

- ▶ Améliorer l'humeur, réduire les symptômes dépressifs en stimulant la sécrétion de neurotransmetteurs
- ▶ Réduire l'anxiété et le stress et réguler le système nerveux autonome pour favoriser la relaxation
- ▶ Apaiser le mental hyperactif en focalisant son attention sur le moment présent
- ▶ Favoriser la pleine conscience et la connexion à soi en explorant les sensations de la nature
- ▶ Améliorer le sommeil, réduire la fatigue en régulant les rythmes circadiens par la lumière naturelle
- ▶ Favoriser la cohésion et le soutien du groupe pour rompre l'isolement et le repli sur soi
- ▶ Se (re)connecter à la nature pour restaurer la motivation et cultiver une vision positive

INFORMATIONS

Envie de vous reconnecter à vous-même et à la nature?

Nous vous proposons des matinées de *Shinrin Yoku* (ou sylvothérapie). Ces bains de forêts sont une thérapie préventive japonaise, dont les effets positifs sur la santé mentale et physique ont été démontrés scientifiquement. Lors de nos sorties, nous nous retrouvons en nature (p. ex. Chaumont ou au bord du lac) et profitons d'un moment de calme et de bien-être.

Ce groupe s'inscrit dans une démarche bienveillante et ressourçante. Il a lieu toute l'année et s'adresse à toute personne concerné par le stress, l'anxiété, la dépression, ou encore des difficultés d'attention ou de sommeil.



Lieu

Établissement de Neuchâtel

Route des Falaises 74 | CH - 2000 Neuchâtel



10 participants **Groupe ouvert**



1h45 **Toute l'année**



Les jeudis de 10:15 à 12:00



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

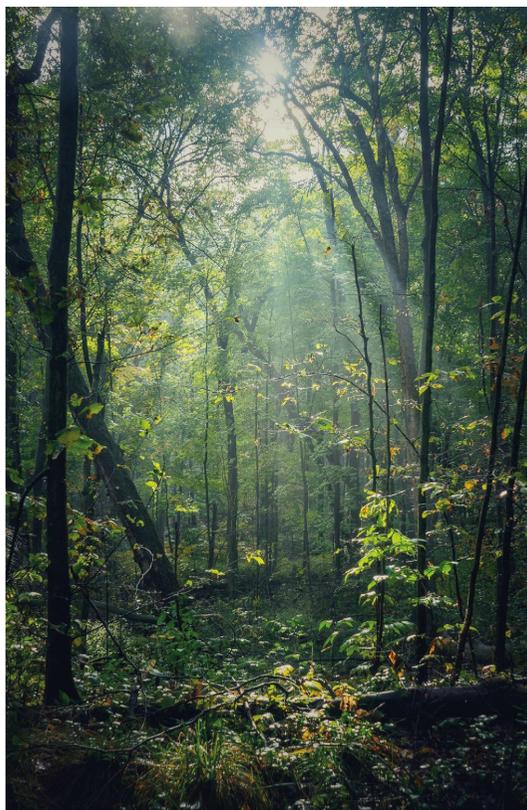
Cécile Morgan

Psychologue FSP

Vania Sandoz, PhD

Psychologue

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.



Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.