



Dans le cadre du mois de l'arbre, le 20 mai de 13h30 à 15h30, aura lieu une session de Shinrin Yoku au Parc de l'Île Melville, Shawinigan.

Le **Shinrin Yoku** consiste en une promenade le plus souvent en forêt ou en milieu urbain dit « naturel ». Différentes invitations à relaxer et à retrouver un bien-être physique et psychologique sont proposées par le biais d'un guide certifié. Le silence est de mise afin d'initier les participants à une immersion dans la nature, leurs sens étant alors sollicités entièrement par le milieu sylvestre.

Connue depuis 1980 par une grande majorité de Japonais, la pratique du Shinrin Yoku a de plus en plus d'adeptes. En Amérique, elle prend tout son sens et gagne en popularité, conséquence de la recherche de méthodes antistress et de bien-être.



Nature**Mixte** offre gracieusement cette activité aux membres de AFVSM. Si vous désirez faire une contribution volontaire en participant à cette activité, Nature**Mixte** s'engage à remettre la totalité des sommes amassées à la **Maison Convivence** de Trois-Rivières.

Louise

Guide Shinrin Yoku

Nature**Mixte**

<https://www.facebook.com/naturemixte>

