

Pourquoi marcher avec une guide certifiée en sylvothérapie?

Vous savez déjà marcher. Une marche guidée en sylvothérapie est autre chose. Le pas est lent, la distance est courte, et la guide tient la structure pour que vous soyez libre de sentir, de flâner et de vous reposer.

CHAQUE MARCHE GUIDÉE OFFRE LES TROIS R

Repos.

Le rythme et la forme de la marche font place à un calme difficile à trouver dans la vie quotidienne. Les participantes disent souvent que c'est comme une permission. La permission de ralentir, de décrocher, d'être, tout simplement.

Reconnexion.

On repart avec un sentiment de connexion plus profond, à la nature, aux autres, à soi. Certaines parlent d'émerveillement, d'appartenance à une trame vivante. D'autres disent simplement, je me sens plus légère.

Réciprocité.

Se sentir nourrie par le territoire éveille l'envie de donner en retour. Un arbre planté. Des déchets ramassés. Un respect plus profond.



Le corps

Santé du cœur

La sylvothérapie guidée est associée à une baisse de la pression artérielle et du rythme cardiaque, des effets observés chez des personnes de tous âges et de tous horizons. Cela compte à une époque où les maladies du cœur demeurent la première cause de décès et d'invalidité dans le monde.

Stress

Des études montrent que la sylvothérapie peut réduire le cortisol, l'hormone du stress. Les niveaux baissent après un moment en forêt, et restent plus bas qu'en milieu urbain. Moins de cortisol, c'est plus d'aise, et plus de résilience pour ce que la vie quotidienne apporte.

La forêt fait le travail. La guide lui fait de la place.

L'esprit

Sommeil

La sylvothérapie peut allonger le sommeil et en améliorer la qualité.

Humeur

La pratique soutient la santé mentale en apaisant l'anxiété, le stress et les humeurs sombres, tout en faisant place au calme, aux émotions positives et à la satisfaction de vivre.

LA GUIDE EST FORMÉE POUR QUATRE CHOSES

- ① **Tenir un espace sûr et accueillant**, pour que l'attention puisse se poser.
 - ① **Offrir des invitations** qui approfondissent les sens et la connexion.
 - ① **Donner le rythme**, pour que l'esprit se calme et que le bruit retombe.
 - ① **Veiller à la réciprocité**, l'équilibre entre recevoir du territoire et lui redonner.
-

Une marche guidée est plus qu'une belle promenade en forêt.
C'est une pratique structurée, appuyée par la recherche, qui apaise le stress, soutient le cœur, améliore le sommeil, allège l'humeur et vous ramène à vous-même.

La sylvothérapie est une pratique de bien-être fondée sur la nature. Elle ne remplace pas les soins en santé mentale.

RÉFÉRENCES

- Antonelli et al. (2019). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*, 63, 1117–1134. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31001682/>
- Garibay-Chávez, M. G., Curiel-Ballesteros, A., García de Alba-García, J., Borja-Arreola, M., Moreno-Ramírez, D., & Santos-Zamora, E. (2024). Effects of forest bathing on blood pressure and heart rate in older adults in Mexico. *Forests*, 15(7), 1254. https://www.researchgate.net/publication/382412058_Effects_of_Forest_Bathing_on_Blood_Pressure_and_Heart_Rate_in_Older_Adults_in_Mexico
- Hansen et al. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *Environmental Research and Public Health*, 14(8), 1–48. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5580555/>
- Rajoo, K. S., Karam, D. S., & Abdullah, M. Z. (2020). The physiological and psychosocial effects of forest therapy: A systematic review. *Urban Forestry & Urban Greening*, 54. https://www.researchgate.net/publication/341919156_The_Physiological_and_Psychosocial_Effects_of_Forest_Therapy_A_Systematic_Review
- Timko Olson, E. R., Hansen, M. M., & Vermeesch, A. (2020). Mindfulness and Shinrin-yoku: Potential for physiological and psychological interventions during uncertain times. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33327407/>
- Tsunetsugu et al. (2010). Trends in research related to “Shinrin-yoku” (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15, 27–37. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2793347/>
- Twohig-Bennett & Jones (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935118303323>
- Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y. et al. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): A systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(70), 1–21. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6886167/>

Tamara Schmidt

Guide certifiée en sylvothérapie (ANFT) · Herboriste · Coach de vie
Membre de Sylvothérapie et interventions par la nature du Canada

MARCHES Les jeudis · Centre de la nature, Cowansville
fleurbain.com · natureforesttherapycanada.org



NATURE AND
FOREST THERAPY
OF CANADA



SYLVOTHÉRAPIE
ET INTERVENTIONS PAR
LA NATURE DU CANADA



RÉSERVEZ UNE
MARCHÉ