



## 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 26 avril de 10h à 12h Forêt de Chiberta

Samedi 3 mai de 10h à 12h Forêt de Chiberta

Matériel = tenue confortable - chaussures fermées - une bouteille d'eau - sac plastique pour s'asseoir au sol ou petit tapis.

Stage ouvert à partir de 6 personnes -10 maximum à chaque séance

Montant forfaitaire 2 séances pour les adhérents de l'UTLA 70€/personne

Montant forfaitaire 1 séance pour les adhérents de l'UTLA 40€/personne

Montant forfaitaire 2 séances pour les non-adhérents 95€/personne

**Date limite d'inscription : 16 avril 2025**

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 les :  
26 avril et 3 mai 2025 (entourer le ou les dates souhaitée(s))

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