



Yoga et Sylvothérapie ?! Quel rapport ?!

La Sylvothérapie est une approche naturopathique reposant sur l'idée d'un effet curatif des arbres. Le Yoga est une discipline visant à réaliser l'unification de l'être humain. Dans les deux cas, la méditation est une des activités préconisée pour permettre à l'individu de se sentir bien, en accord avec lui-même, de se recentrer.



Le bienfait des promenades en forêt est connu depuis des siècles. La médecine antique en fait déjà état du temps de Pline l'Ancien, au premier siècle de notre ère. Au Moyen-Age, il était conseillé de se rendre dans les forêts de conifères pour soigner les maladies respiratoires. Et bien sûr, nous devons évoquer les sanatoriums construits aux XIX^{ème} et XX^{ème} siècles. Cependant, le terme de Sylvothérapie d'apparaîtra qu'en 2012, en tant que science interdisciplinaire fondée par plusieurs docteurs de l'agence forestière du Japon.

Le Yoga est bien plus ancien que la Sylvothérapie. Ils sont néanmoins tous deux très liés. Nous passerons rapidement sur la posture de l'arbre – Vrikshâsana – qui est une approche intéressante mais trop simpliste. Le lien est bien plus profond qu'il n'y paraît, car en plus de la recherche d'équilibre de cette posture, il y a l'interaction de la respiration.



Bien que le Pranayama puisse se pratiquer n'importe où, son effet est encore plus palpable lorsqu'il est pratiqué en forêt, où l'action des essences naturelles des arbres insuffle une énergie supplémentaire au souffle vital.

« Mais nous sommes confinés ! » me direz-vous, avec raison. Oui, mais les arbres ne sont jamais loin. Même à Paris intra-muros, vous pouvez admirer et profiter des arbres et de leurs bienfaits. Beaucoup de parcs et jardins vous permettent de jouir de leur présence :

Le parc de l'hôtel de Cluny

Les bords de Seine

Le canal Saint-Martin



Nous avons tous un parc près de chez nous, ou une avenue bordée d'arbres. Les avez-vous déjà regardés ?! Il est temps d'en profiter.

!!! Un Nouveau Lieu pour Pratiquer !!!



Puisque les salles sont fermées, profitez des cours particuliers.

Pour 20€ de l'heure, venez en toute sécurité pour pratiquer l'Ashtanga Yoga dans une salle qui vous sera réservée.

Pour des raisons de COVID, les cours collectifs sont exclus – sauf pour les personnes d'un même foyer (3 personnes maximum). Venez avec votre moitié ou vos collocs !

Inscriptions par mail : virginie.pepin@nutridietadom.com

Par téléphone : 06.72.84.34.87. ou sur notre site : yoga-vie.fr

