



## FORMATION

# Approche sensible en forêt, pleine présence, bain de forêt

### > OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, le/la stagiaire sera capable de définir ce qu'est la sylvothérapie, son histoire au fil du temps, les faits scientifiques et les bienfaits, proposer des ateliers pour cultiver une approche sensible en forêt.

### > COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir et appliquer des techniques pédagogiques et professionnelles spécifiques à l'animation des bains de forêt.
- Identifier et comprendre les différents publics pouvant participer aux bains de forêt.
- Adapter les propositions d'activités pour répondre aux besoins spécifiques de chaque groupe.

### > PROGRAMME

#### JOUR 1

- Présentation de la formation et des objectifs.
- Brise-glace, jeux de présentation afin de découvrir les participant-es et recueillir leurs attentes.
- Le bain de forêt, Shinrin yoku, sylvothérapie : définition, histoire, évolution, faits scientifiques, bienfaits.
- Vivre le bain de forêt et partage sur le vécu.

#### JOUR 2

- Retour et échanges sur la 1<sup>ère</sup> journée.
- La pleine présence, l'attention perceptive, la marche consciente, l'éveil des sens : rencontre avec les arbres et ateliers créatifs.
- Encadrer des sorties bain de forêt : lever les peurs et verrous.

#### JOUR 3

- Retour et échanges sur les 2 jours passés et adaptation si besoin.
- Boîte à outils et ressources.
- Mise en situation : création d'une séance et mise échanges.
- Evaluation de la formation avec les participants.

### LIEU

Jorance,  
43200 SAINT-JULIEN-DU-PINET

### PUBLIC

Tout public

### PRÉREQUIS

Bonne condition physique pour pouvoir marcher sur une distance de 5 km.

### DATES & DURÉE

Du 15 au 17 octobre 2024,  
Soit 24h (3 jours)

### INTERVENANTE

• **Emilie BARAT-DUVAL**,  
REEA

Coordnatrice

• **Natalene MOREL**,

Arbres et Chemins

Accompagnatrice Moyenne Montagne

### TARIFS PAR PERSONNE

Adhérent CRESS et REEA : 350€\* par jour

Non adhérent : 400€\* par jour

Etudiant, Auto-entrepreneur : 150€\* par jour

*\*Tarifs nets de taxes : la CRESS AuRA est exonérée de TVA au titre de la formation professionnelle continue (art. 261.4a du CGI).*

*Les frais d'hébergement, repas, transport, etc. sont à la charge du participant.*

*Pour une formation en INTRA dans votre structure, merci de nous contacter.*

## > MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Questionnaire de pré-positionnement. Ce questionnaire permettra de personnaliser la formation.
- Exercice pratique de mise en situation.
- Analyse et échanges sur les productions.

## > MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation des acquis au travers d'un exercice pratique et d'une mise en situation.
- Evaluation de la formation avec les participants (quiz, recueils des expressions de chacun de façon ludique, questionnaire spécifique de la formation, afin de mesurer les écarts potentiels entre les objectifs de départ et le déroulement effectif de la formation ainsi que la compréhension et l'appropriation des contenus par les stagiaires.

## > SUIVI APRÈS FORMATION

- Questionnaire de satisfaction



Pour toute personne en situation de handicap, nécessitant une adaptation physique ou pédagogique, merci de contacter notre équipe afin de mettre en place un accompagnement spécifique.

Notre organisme est certifié QUALIOPI, ce qui ouvre droit à une prise en charge des formations, sous conditions d'éligibilité.

Numéro déclaration d'activité :  
84630489263

### CONTACT ADMINISTRATIF

CRESS Auvergne-Rhône-Alpes  
Patricia BOZZI - 04 78 09 11 97  
[formation@cress-aura.org](mailto:formation@cress-aura.org)

**INSCRIPTION EN LIGNE**  
**CLIQUEZ ICI**



La CRESS Auvergne-Rhône-Alpes est l'organisation qui assure à l'échelle régionale la représentation, la promotion et le développement des associations, fondations, coopératives, mutuelles, sociétés commerciales de l'ESS. Elle est reconnue par la loi sur l'ESS de juillet 2014 (art 6).

#### Chambre Régionale de L'Économie Sociale et Solidaire d'Auvergne-Rhône-Alpes

Site de Clermont-Ferrand • siège social :

28 boulevard Léon Jouhaux  
63100 Clermont-Ferrand

04 78 09 11 97 - [info@cress-aura.org](mailto:info@cress-aura.org) - [www.cress-aura.org](http://www.cress-aura.org)

Site de Lyon • siège administratif :

11 rue Auguste Lacroix  
69003 Lyon

Association Loi 1901 - SIRET : 331 408 039 00062

