



Livre

**Auteur(s)** : Martinez, Marie (Auteur)

**Titre(s)** : Quand les arbres nous inspirent / Marie Martinez.

**Editeur(s)** : Paris : Géo, 2019.

**Résumé** : Les arbres ont un pouvoir extraordinaire. Depuis la nuit des temps, ils nous font du bien. Les études scientifiques le prouvent : les effets bénéfiques d'un bain de forêt sur le corps et l'esprit sont nombreux et durables. Entrer en contact avec les arbres, avec le monde vivant de la forêt, c'est ralentir, se détendre, goûter à l'instant présent, respirer profondément et lâcher prise. C'est ressentir avec tous ses sens. En s'appuyant sur les techniques de la sophrologie, cet ouvrage inspirant vous aidera à vous reconnecter avec la nature, à en apprécier la beauté et les bienfaits au cours de vos promenades, et à capter l'énergie bienfaisante des arbres. A travers 52 bains de nature détaillés, vous apprendrez vivre de plus en plus pleinement vos immersions nature, pour oublier les soucis et retrouver une sérénité authentique et profonde.

**Sujet(s)** : Forêts Nature Sylvothérapie Arbres

**Indice(s)** : 577.3615.53

**Collation** : 1 vol. (224 p.). couv. ill. en coul.. 33 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Circuit-Mouzon	Adultes	documentaire	En rayon	577.3 MAR		088120003486 23