

# LES 28 RITUELS DU GRAND AMOUR

# RETRANSCRIPTION

## Le Bain de Forêt - Sixième Action

### Énergétique

#### Qu'est-ce que le bain de forêt ?

Cette action énergétique **se passe à l'extérieur**. Le bain de forêt est une **tradition japonaise** appelée **shinrin-yoku**, qui signifie être en connexion et **s'immerger dans la nature**.

#### Validation scientifique

Des **études scientifiques** ont montré que :

- La **couleur verte** et voir les feuillages verts est **apaisant**
- Cela **diminue le stress et l'anxiété**
- Vous met dans un **état de bien-être** tout à fait favorable

**Autre nom : Sylvothérapie** - utiliser la forêt à des fins thérapeutiques.

#### Instructions pratiques

##### Durée et lieu

- **Au moins une heure** (peut aller jusqu'à 2-3h)

- Pas besoin d'une **immense forêt**
- Un **parc** convient, mais qui doit être **un peu sauvage**
- **Pas trop de monde** pour être vraiment en contact avec la nature
- Il doit y avoir **oiseaux, insectes, animaux**
- Plus la forêt est **grande et sauvage**, mieux c'est

### **Préparation**

- **Ne pas prendre votre téléphone portable**
- Laissez-le dans votre **domicile ou voiture**
- Pas de dérangements

### **Attitude pendant le bain**

#### **Ce n'est PAS :**

- De l'exercice physique
- De la marche rapide
- De la marche norvégienne
- Du jogging

#### **C'EST :**

- **Savourer** et se promener tranquillement
- Parfois **s'asseoir et se poser**
- **Admirer la forêt**
- **Écouter** le chant des oiseaux
- **Écouter** le bruissement des insectes
- **Humer les odeurs**
- **S'immerger** dans toute cette ambiance

# L'expérience spirituelle

## Expression de gratitude

Quand vous êtes vraiment immergée, **exprimez votre gratitude** à la nature, à l'univers, à Dieu (selon vos croyances) :

\*"Waouh, ça fait du bien d'être en contact ave