**ACTION CLEF n°4 : PROMENE TOI EN FORET.**

Bonjour ++PRENOM++.

Aujourd’hui je te partage **les bienfaits** d’une activité qui me tient particulièrement à cœur : **la promenade en forêt**. Tu vas vite découvrir pourquoi j’ai installé ce rituel quotidien dans ma vie.

Si comme la plus part des personnes, tu as une vie très remplie d’un tas de choses, et que tu n’as pas le temps… que tu es prêt(e) à mettre une seule chose en place… Cette ACTION CLEF pourrait être une solution, car elle pourrait te surprendre grâce à ses nombreux bénéfices prouvés scientifiquement actuellement !



***« De quoi s’agit-il ? »*** Me diras-tu ?

SE PROMENER EN FORET, une autre très bonne manière d’agir une métamorphose profonde !

Te promener dans une forêt, en conscience et ouvert à tout ce que la Nature t’offre en ce lieu magique est vraiment très ressourçant pour ton Etre et ta santé.

Des études ont démontrés que la marche urbaine et la marche en forêt ont des effets différents sur le corps. Et les effets positifs sont plus nombreux en forêt ! (*Bunn-Jin Park* et al. *(2009)*.)

Les bienfaits de la marche en forêt :

* **La nature ne juge pas**, elle ne demande rien en retour, c’est réconfortant. Tu peux être simplement toi-même, tout naturellement et c’est déjà un premier bienfait ! Elle te permet de lâcher la pression du regard social ! Rien qu’au contact de ses énergies bienfaitrices, tout ton Etre se détend !
* **La respiration en forêt** : les arbres sont de grands producteurs d’oxygène et de phytoncides qui ont un effet très positif sur notre santé, en favorisant le système immunitaire (*Dr Qing Li de la Nippon medical school :* Effect of forest bathing trips on human immune function. Environ Health Prev Med. 2010). En marchant en forêt, tu respires tous ces bienfaits sans t’en rendre compte. Ainsi, l'air que tu respires, t’aide à lutter contre les virus et le stress.
* **La mise en mouvement de ton corps** de manière régulière dans un lieu sain, aide ton corps à « nettoyer » ce qui doit l’être et te permet ainsi de ressentir de la sérénité intérieure. Le mouvement c’est la Vie : Elle est mouvement perpétuel car quand elle s’arrête c’est la mort. **Mettre ton corps en mouvement, c’est mettre plus de vie dans ta vie !**
* **La réduction du stress** : la marche en forêt déstresse la personne : à l'issue d'une marche en forêt, le taux de [cortisol](https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-cortisol-3188/) salivaire (*hormone du*[stress](https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/vie-stress-15106/)) est à un niveau de concentration moins élevé que si la personne effectuait la même marche en zone urbaine (*Park* et al., *2007*). Elle optimise également les effets cardioprotecteurs, c’est-à-dire qu’elle a des effets positifs sur le bon fonctionnement du muscle cardiaque.
* **La réduction des maladies : selon l’article de Nicolas Guéguen (*docteur en psychologie, site : www.futura-sciences.com*), la présence d’espaces verts appréciée autour de nous, ne serait pas que visuelle. Selon ses recherches, la marche en forêt pourrait également influencer l'apparition ou non de certaines maladies selon le degré de verdure environnante. Il y a une magie, une beauté et une sérénité qui nous touchent et activent nos récepteurs de cortisol, hormone du bien-être. Au plus notre corps et notre esprit sont sereins, au moins la maladie s’y invite.**

**Pour aller plus loin avec cette action clef, tu peux t’intéresser à la sylvothérapie, thérapie par les arbres, qui propose une approche particulière de nos amis les arbres et aussi** le **Shinrin-Yoku**, littéralement «bain de forêt», venu tout droit du Japon qui propose de se couper de toute technologie, pour se ressourcer en pleine nature **(*Jean-Marie Defossez, initiateur de la coach-respiration,*** [*www.coach-respiration.com*](http://www.coach-respiration.com)***).*** Le *Center for Environment Health and Field Sciences* de l’université de Chiba a démontré que le parfum des arbres, les sons de la forêt ou même la sensation qu’apporte le soleil filtrant au travers les feuilles, sont autant de facteurs menant au calme et à l’apaisement.

SURTOUT NE ME CROIS PAS ! … expérimente… … ressens les changements en Conscience…

**Programme très vite cette promenade en forêt !** Tu t’en réjouiras !

Beau chemin quotidien à toi au sein d’une forêt généreusement accueillante pour goûter à ses bienfaits.

A demain pour une nouvelle ACTION CLEF ! Surprise…

Gratitude, Sophie