

Arbres et chemins

Thématiques principalement traitées: 🌿 Nature et Santé 🌬️ Air Extérieur 🗣️ Environnement sonore 🌡️ Changements climatiques 🏡 Aménagement du territoire 🍏 Alimentation et Agriculture 💧 Eau 🌱 Santé-Environnement

Aller à la rencontre du vivant autour de nous lors de sorties et d'immersions en forêt. Créer du lien entre notre corps, notre respiration, notre mental et notre environnement dans le moment présent pour se remettre en mouvement et aller vers du mieux être : physiquement et mentalement et vers du mieux vivre : en connaissant plus l'environnement naturel et en y retrouvant sa place.

Ces sorties sont accompagnées par Natalene, à 45 ans elle veut partager tout son amour pour la terre, l'humanité, la nature dont nous faisons partis et tout son espoir, son élan de vie, dans la bienveillance et le non jugement. Différents thèmes sont proposés :

- **sylvothérapie** : se relier à son environnement, à son souffle et à son corps dans la douceur, profiter et découvrir les bienfaits de passer du temps en forêt.
Ateliers d'éveil des sens en pleine nature, créativité par du land art, partage bienveillant dans le non jugement, ouverture au monde, confiance grâce aux arbres qui enseignent (le vivre ensemble, la résilience, la recherche de lumière, la persévérance dans la joie), respirer et ralentir.
- **marche consciente** : mise en mouvement du corps en douceur, ateliers de pleine présence à nous même et à ce qui nous entoure, respiration attentive, pacification du mental, connaissance de soi, ressourcement et apaisement.
- **rando zen** : immersion en nature avec des ateliers lors de randonnées, apprendre à gérer son souffle en montée (le souffle nous aide aussi à faire face aux événements de la vie), à trouver son équilibre quelque soit le terrain, méditations en nature et avec la nature pour apaiser le mental. Activité physique pour mieux dormir, sortir de la solitude, partager dans la joie et le non jugement.

En savoir plus sur Natalene Morel :

<https://www.arbresetchemins.com/natalene-morel>

En savoir plus sur ce qu'elle propose :

<https://www.arbresetchemins.com/>

Description de vos missions en ESE

Soin ou bienfaits par la nature : sylvothérapie

Actions éducation à l'environnement

Actions qui développent le bien être, même sans mettre les mots dessus en retrouvant sa place dans le monde naturel et en découvrant les enseignements de la nature.

Bien être des acteurs de la défense et de l'éducation à l'environnement

📄 Mise à jour de cette page :
03/02/2023

Personne contact

Natalene
Morel
Responsable
arbresetchemins@gmail.com
0602633268

Adresse et contact

Adresse
Les Plaçons
Route de Jorance
43200 Saint Julien du Pinet
France

Site web

<http://arbresetchemins.com>

Email


arbresetchemins@gmail.com

Téléphone 0602633268

📍 Consulter la carte

Informations sur la structure

Type de structure:

Etablissement d'enseignement / formation


Principaux domaines d'activité

- Information, communication, sensibilisation
- Education, animation, médiation
- Formation
- Autre

Publics/participants

- Petite enfance (0-6 ans)
- Enfants (7-12 ans)
- Adolescents (13-18 ans)
- Jeunes (12-25 ans)
- Famille
- Parents
- Professionnels
- Élus
- Salariés
- Publics spécifiques (handicap, milieu fermé ...)
- Tout public

Publics - précisions:

Public en dépression, burn out, solstalgie, mal être de tout âge. Public souffrant d'ALD (j'ai une qualification Sport/Santé) et prévention santé en pleine nature.

Territoire d'intervention

- Départements
- Régions

Territoire d'intervention (détails):

J'interviens principalement dans l'Est de la Haute-Loire, et me déplace aussi en Ardèche, Loire et Vercors