



## **Sylvothérapie dans l'Orne, quand la forêt nous fait du bien !**

**Fier de ses 90.000 ha de forêt, l'Orne, au sud de la Normandie et à 5 h. de Bruxelles, nous invite lors d'une halte ressourçante à une conversation privée avec les arbres. ici, tous les chemins mènent auprès d'eux.**

C'est une destination pour un long week-end ou une « mid week » qui, en 5 heures de route (depuis Bruxelles) vous conduira dans le sud de la Normandie et plus précisément dans l'Orne.

Au menu, un séjour nature autour de l'arbre, une plante ligneuse dont on (re)découvre aujourd'hui, notamment dans la littérature, une vie beaucoup plus complexe que celle qu'on imaginait. L'arbre parle, écoute, vit en communauté, partage avec ses congénères !

En forêt de Bellême, au cœur du Perche, Nicolas Laurain, sylvothérapeute, vous en dira plus.

Au-delà de la promenade déjà bénéfique, ce bain de forêt vous permettra de vous ressourcer grâce aux vibrations énergétiques des arbres au fort pouvoir relaxant, apaisant et anti-stress. Connectés à la terre par leurs racines et au ciel par leurs branches, ils possèdent de véritables vertus à qui sait profiter de la rencontre.

L'esprit ouvert et les sens mis en éveil par cette balade pas comme les autres, vous choisirez ensuite « votre » arbre, de préférence parmi ceux qu'on appelle les Grands Maîtres majestueux.

Vous lui tendrez les bras, vous l'enlaczerez et vous vous collerez à lui. Respirant calmement, vous sentirez sa force et son enracinement pour enfin se laisser envahir par sa douce énergie.

Pratiquée par 5 millions d'adeptes au Japon, cette technique aide à atteindre sinon le bonheur, du moins la sérénité, l'apaisement et la paix intérieure.

Point d'orgue du mini-trip, votre expérience en forêt sera complétée au choix par un séjour à **La Maison d'Hector**, notamment lors d'un week-end « sophrologie et yoga » ; ou vous lui préférerez une nuit dans **la cabane perchée de la Renardière à Bellou-le-Trichard**, depuis un chêne majestueux offrant une vue panoramique au cœur du Parc naturel régional du Perche.

Vous pourrez aussi la compléter par un brunch, dîner ou déjeuner à **la Maison d'Horbé à La Perrière**.

*Infos :*

- *Nicolas Laurain, magnétiseur sylvothérapeute ; tel 00 33 (0) 683 59 96 33 ; FB nicolasmag ; 30 € par personne, groupe de 2 à 8 p. ; départ à 8h30 chaque mercredi et samedi (2h).*
- *La Maison d'Hector : <http://lamaisondhector.fr/week-end-sophrologie-et-yoga/> (prochain week-end du 16 au 18/11/2018).*
- *Cabane perchée La Renardière : <https://www.perchedansleperche.com>*
- *La Maison d'Horbé à La Perrière : <http://lamaisondhorbe.com>*

**CONTACTS PRESSE : Claudine de Partz / Balmoral Info Service**

Tel: 00.32.(0) 475.74.68.68 ; e-mail: [balmoral@skynet.be](mailto:balmoral@skynet.be)