



# Ecothérapie

ACCOMPAGNEMENT EN NATURE, POUR TOUTE PERSONNE QUI SOUHAITE DÉVELOPPER SON LIEN SENSORIEL AVEC LE VIVANT.

ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE POUR TOUTE PERSONNE QUI RESSENT DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ, EN ÉTAT DE DÉPRESSION, DE PERTE DE SENS ET DE REPÈRES.



**Séance de thérapie individuelle 1h : 50 euros**

Attention, relaxation, pleine conscience, éveil sensoriel, prise de conscience corporelle.

Approfondir, symboliser, ritualiser, changer de perspective, élaborer, se servir de la nature comme d'un miroir, s'autonomiser, diminuer son anxiété.



**Séance collective 1h : 15 euros**

Attention, relaxation, pleine conscience, éveil sensoriel, prise de conscience corporelle.



Effets mentaux et physiques: Meilleure résilience face aux événements difficiles, meilleure estime de soi, atténue les troubles de l'attention, diminue l'anxiété, la fatigue, la confusion, améliore les fonctions cognitives. Effets positifs sur le système nerveux, sur l'hypertension et les diabètes non insulino-dépendants. Diminue la tension artérielle et le rythme cardiaque. Réponse immunitaire renforcée en milieu forestier.