



# BAIN DE FORET MUSICAL

Vivez un temps d'immersion, de sensorialité et  
de méditation au milieu des arbres.



Contacts :  
06 51 47 09 40 / [aurelie@ojardindeskamis.fr](mailto:aurelie@ojardindeskamis.fr)  
06 75 27 64 78 / [atelier.acoustique@tutanota.com](mailto:atelier.acoustique@tutanota.com)



## LES BIENFAITS

### Ralentir

profiter du calme de la forêt

### Se reconnecter à l'essentiel

couper les sollicitations du quotidien

### Respirer

être dans le moment présent

### Éveiller ses sens

lâcher prise

### Méditer

« être » plutôt que « faire »

### Développer son intuition

élargir ses perceptions

### Contempler

se laisser guider sans attentes

### Dans les dynamiques de groupe

pour les collectivités, entreprises, associations, etc.

Remettre de la fluidité dans un collectif

Améliorer la cohésion, apaiser les relations

Retrouver de l'inspiration et développer la créativité

Se recentrer avant un évènement majeur

Faire le plein d'énergie, diminuer le stress



## LE BAIN DE FORÊT MUSICAL

Le bain de forêt musical est un parcours guidé par Aurélie, Passeure de nature et accompagné par Marine, musicienne.

En immersion dans la forêt, la musique va venir tisser des liens entre nos perceptions sensorielles et les sons de la nature, tout au long du parcours.

Dans ce bain de forêt musical, sont utilisés des instruments acoustiques, transportables, à sonorités douces (clarinette, flûtes, kalimba, voix) qui viennent ponctuer les activités proposées par Aurélie.

L'univers musical de Marine gravite entre improvisation, extraits d'œuvres classiques, modernes, etc.

La musique agit de manière concrète et génère des émotions propres à chacun

Le bain de forêt musical conjugue ainsi les bienfaits corporels de la nature et de l'écoute de la musique.



## LE BAIN DE FORÊT, UNE PRATIQUE VENUE DU JAPON

Le bain de forêt SHINRIN-YOKU est une pratique traditionnelle qui nous vient du Japon. Cette pratique, plus connue en Occident sous le terme de sylvothérapie procure des bienfaits pour le corps et l'esprit. Elle est étudiée et reconnue scientifiquement depuis les années 80.

Il s'agit de sorties contemplatives en forêt assorties d'invitations sensorielles. Vécues en pleine conscience, elles permettent peu à peu de se reconnecter à l'essentiel. Les participants repartent avec plus de calme, les sens en éveil.

## EN PRATIQUE

### DURÉE

2h30

### PUBLIC

Adultes



### LIEU

Une forêt : un espace boisé d'une superficie minimum d'un hectare.  
Si vous n'avez pas d'espace, des propositions de lieux peuvent être faites.

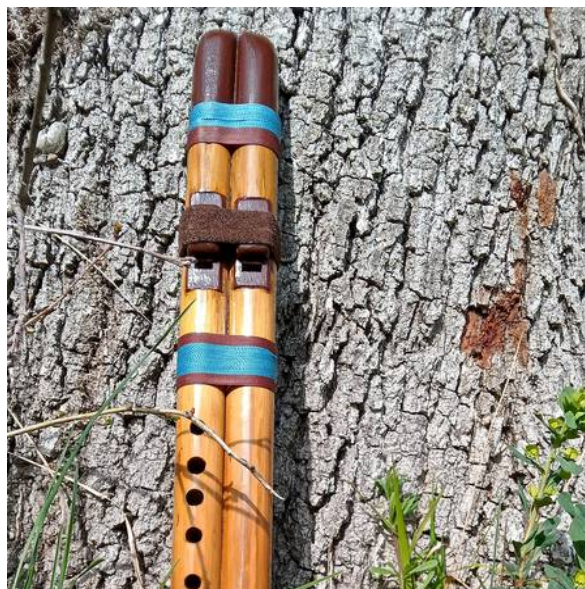
### DÉROULÉ

un temps de déconnexion  
une marche lente  
une série d'invitations ludiques  
des respirations guidées  
un temps de retour.

### TARIFS

300 euros  
+ frais de déplacements  
(20 personnes maximum)

Devis sur demande



## QUI SOMMES-NOUS ?



Marine Ciana est une musicienne qui développe un univers sensible en lien avec la nature.

Elle a appris la clarinette avec divers professeurs (N. Lescombe, F. Mounier, G. Dollani) ce qui lui a permis de jouer dans des formations classiques et dans des fanfares girondines.

Formée à l'éducation à l'environnement (master sciences), à la communication (DESS médiation scientifique) et à la coordination de projets (DEJEPS), elle a été coordinatrice de projets d'éducation populaire. Elle s'est formé à la musique au CIAM, a participé à des stages de chant, sound painting et improvisation collective.

Actuellement elle est musicienne au sein du duo *Aïla* (concert en milieu naturel), *Les Cauchemars du chat* (duo de clarinettes), du projet *entre Chien et Loup* ; professeure de clarinette en individuel et en orchestre à l'école . Elle a fondé *l'Atelier Acoustique*, lieu d'accueil et de rencontres artistiques en sud-gironde - entre art, nature et bien-être. Elle y co-anime une chorale de chants polyphoniques et propose des bains de forêts musicaux.



Tour à tour ingénieure, docteur en sciences et éducatrice nature & environnement, Aurélie Delayen est avant tout une amoureuse de la nature sauvage et des plantes.

Après 10 ans de travail en recherche pharmaceutique, elle choisit de continuer son chemin en pleine nature plutôt qu'en laboratoire. Reconvertie dans l'éducation à l'environnement (BTS Gestion et Protection de la Nature), formée pendant deux ans sur le terrain aux plantes sauvages comestibles (Echappées Sauvages), elle a pris part au stage de connexion à la nature de J.C. Catry et L. Bauer (mouvement 8 shields).

Installée en Sud-Gironde en 2017, elle fonde *Ô Jardin des Kamis*, jardin pédagogique écologique expérimental. Devenue Passeure de Nature, elle s'engage pour développer la curiosité et l'émerveillement dans notre rapport à la Nature et aux autres. Elle anime des ateliers (cueillette et cuisine sauvage, bains de forêt, mercredis Nature pour les 6-12 ans, marches du temps, etc.) et des formations autour des plantes sauvages comestibles.

## CONTACT

Aurélie Delayen

Ô Jardin des Kamis

224 route des châteaux, 33190 St Sève

06 51 47 09 40 / [aurelie@ojardindeskamis.fr](mailto:aurelie@ojardindeskamis.fr)

site : <https://ojardindeskamis.fr>



Marine Ciana

Atelier Acoustique

7 les moureaux, 33580 Neuffons

06 75 27 64 78 / [atelier.acoustique@tutanota.com](mailto:atelier.acoustique@tutanota.com)

site : <https://atelieracoustique.wixsite.com/musique>



ATELIER ACOUSTIQUE



« A bientôt en forêt ? »