



ALLIER  
FORÊT  
BIEN-ÊTRE

## Des immersions en forêt pour se ressourcer

Stress, surcharge de travail, anxiété, burn out,  
pourquoi est-il aujourd'hui si difficile de "lâcher prise" ?

Allier Forêt Bien-Être propose aux entreprises des immersions en forêt  
leur permettant de découvrir, en équipe, les bienfaits  
d'une nature profondément ressourçante.

### L'univers végétal, apaisant, inspirant et stimulant

Allier Forêt Bien-Être vous invite  
à "lâcher-prise" grâce à des  
exercices de marche silencieuse,  
de respiration lente, de méditation  
et d'observation de la faune et de  
la flore. Pas à pas, vous vous libérez  
du stress toxique et retrouvez paix  
et sérénité.

Allier Forêt Bien-Être s'inspire  
de la nature pour faciliter les  
relations interpersonnelles et  
libérer l'intelligence collective,  
par des découvertes guidées et  
commentées de la sensibilité et de  
la communication des végétaux.

Allier Forêt Bien-Être vous invite à  
entrer en connexion avec de très  
vieux arbres, catalyseurs d'énergies  
telluriques par leurs racines, et  
cosmiques par leurs troncs et leurs  
branches qui s'élèvent vers le ciel  
pour stimuler la créativité en équipe,  
et renforcer les liens au sein de la  
communauté de travail.

### Votre guide :

#### Jean-Paul Nebout :

- Ingénieur Forestier diplômé de l'École Nationale  
des Ingénieurs du Génie Rural des Eaux et Forêts  
devenue en 2007 École Interne AgroParisTech.
- Formateur, auteur, conférencier et  
sylvothérapeute membre de l'Association  
Francophone des Professionnels en  
Sylvothérapie.
- Ancien directeur départemental d'un service  
forestier puis responsable R&D pour l'adaptation  
des forêts au dérèglement climatique pour la  
région Auvergne Rhône-Alpes.
- Ingénieur. Conseil en sylviculture holistique.  
Spécialiste des chênes, grand connaisseur des  
forêts de l'Allier.

### DURÉE :

Variable en fonction de vos attentes.  
De 2 à 3 heures (mini-session, immersion « détente »)  
à 2 jours (séminaire de Direction au vert, formation à thème  
leadership naturel ou compétences relationnelles..).

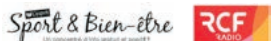
### TARIFS :

450 € la ½ journée pour un groupe de 10 à 12 personnes.  
À la journée sur demande en fonction de la prestation.

Ils parlent de nous :



3



INFORMATIONS/AGENDA  
[www.allierforetbienetre.fr](http://www.allierforetbienetre.fr)  
**06 30 81 63 27**  
[allierforetbienetre@orange.fr](mailto:allierforetbienetre@orange.fr)



© 2020 - Allier Forêt Bien-Être - Vichy - Allier  
Marque déposée INPI  
Auto-entrepreneur n° SIRET :  
399 730 407 00026  
Assurance Responsabilité civile  
Professionnelle souscrite à la MAIF  
TVA non applicable, article 293 CGI.

