

L'art du bain de forêt thérapeutique



par Céline Arsenault
Naturopathe ND.A., Auteure et Conférencière

Au moment où la déforestation continue ses ravages sur la faune et la flore mondiales, plusieurs livres ont été publiés dernièrement pour nous faire découvrir le monde fascinant des arbres. On y découvre une communauté solidaire du bien-être de l'ensemble, un exemple à suivre pour nos sociétés.

Dans ce nouveau livre, le thème de la forêt est abordé différemment. Le Dr Qing Li est médecin immunologue au Département d'hygiène et de santé publique de l'Université de médecine de Tokyo. Il est membre fondateur de la société japonaise de sylvothérapie. Il dirige les recherches sur les bains de forêt depuis 2005.



On y apprend donc comment retirer le maximum de bénéfices de nos promenades en forêt ainsi que le rôle important de notre contact avec la nature pour notre équilibre nerveux, physique et psychique. On y découvre aussi des moyens simples pour se créer un espace de vie vivifiant au quotidien.

Ce livre est une œuvre d'art en soi par les magnifiques photos qu'il contient, par la mise en page très artistique et par la beauté des textes. Le Dr Qing Li unifie le langage de la science et celui de la conscience dans un naturel qui fait du bien à notre esprit et à notre cœur. Vous ne marcherez plus dans la forêt ou dans un parc de la même manière.

À découvrir!

Céline Arsenault

Naturopathe ND.A., Auteure, Conférencière et Consultante certifiée EME (Enfant Mode d'Emploi)

[Mieux me connaître](http://celinearsenault.ca) : celinearsenault.ca

Novembre 2018

Pour une consultation : celinearsenault3@gmail.com ou au 450-486-7345

Consultez mon livre **Guide de soins naturels pour la famille** sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.

