

# Sophrologie et thérapie forestière

- [Activités, loisirs et découvertes](#)
- [Activités et balades accompagnées](#)





### Coup de coeur

Ces sorties sont bien plus qu'un moment de bien-être. Chaque immersion est un échange qui permet au participant de réajuster son interaction avec la nature et d'ouvrir un espace nouveau dans sa conscience. Une nuit en forêt, par son aspect déstabilisant, va être une occasion d'affronter et de dépasser des peurs ancestrales, peurs qui sont à l'origine de la destruction de la nature par l'homme.

Manuela Peschmann, écothérapeute, biologiste et guide en thérapie forestière depuis 10 ans, propose, au travers d'immersions dans la forêt des Vosges du Nord type "bains de forêt" et "nuits en forêt", de renouer un lien ancestral avec la nature fondement de la santé et de l'équilibre de l'homme sur la planète. Des pratiques d'éveil sensoriel, des expériences déroutantes et une mise en condition mentale offrent une place primordiale au vécu corporel et émotionnel. Au-delà de la découverte des vertus thérapeutiques de l'écosystème forestier, ces sorties valorisent les sentiments positifs émergeant au contact de la nature en donnant à chacun l'occasion de réajuster son interaction avec elle.

## Caractéristiques

Nous parlons  
Allemand  
Anglais  
Français  
Nous suivre

[Site internet de Manuela Peschmann - Sophrologie et thérapie forestière](#)

[Facebook : @mpeschmann.sophrologue](#)

[Instagram : @manuela.peschmann](#)

[Youtube : Manuela Peschmann Sophrologue](#)

## Contact

Manuela Manuela PESCHMANN

[06 66 76 55 93](tel:0666765593)

[mpeschmann.sophrologue@gmail.com](mailto:mpeschmann.sophrologue@gmail.com)

## Adresse

1 chemin de la forêt

67340

SPARSBACH

[06 66 76 55 93](tel:0666765593)

[mpeschmann.sophrologue@gmail.com](mailto:mpeschmann.sophrologue@gmail.com)

Parc

Le territoire des Vosges du Nord, situé entre Alsace et Lorraine, sur la partie gréseuse des Vosges, a parfois été appelé Wasgau, terre du Nord. Ici, l'océan, c'est une forêt.



Nous écrire

Nom

Prénom

Courriel

Courriel

Confirm email

Téléphone

Message

Courriel marqué

CAPTCHA



What code is in the image?  Enter the characters shown in the image.

Cette question sert à vérifier si vous êtes un visiteur humain ou non afin d'éviter les soumissions de pourriel (spam) automatisées.

Envoyer