

Voyage EN TERRE SENSORIELLE

Séminaire Art Thérapie - Janzu® - Sylvothérapie

*“Voyage en Terre Sensorielle” propose un parcours en trois temps pour revenir au cœur de notre nature :
s’ancrer avec la sylvothérapie,
se laisser porter par la magie de l’eau avec le Janzu®,
puis exprimer la saveur de son vécu par l’art thérapie.*

Trois pratiques complémentaires pour goûter pleinement le lien avec le vivant, éveiller ses sens et révéler son essence.

3 journées

au coeur du Lot

Domaine de La Buissière

à Duravel

3 intervenants

Sandrine Flament

Jérémy Séjourné

Sylvie Thomas

Entrez dans une parenthèse où la forêt, l’eau et la création vous proposent d’être au cœur de soi



Art Thérapie



L'art thérapie utilise le processus de création comme moyen d'exploitation intérieure. Sans nécessité de capacités artistiques, elle est souvent ludique et s'adapte à chacun. Au delà du verbal, elle met en mouvement ce qui stagne en nous et ouvre de nouvelles dispositions pour approcher la vie.

Lors d'une séance, une relation vivante s'ouvre entre le bénéficiaire, l'image et moi, médiatrice - facilitatrice. D'autres «médiateurs» sont évidemment au service lors de ce partage créatif : la couleur, la forme, le matériau, par leur portée neuropsychosensorielle et symbolique.

Nous pouvons ainsi, ensemble toucher des parties de vous-même qui ont besoin de soin ou simplement d'expression, d'épanouissement.

Ma proposition

Une séance d'environ 2 h 30. Je vous guiderai sur les chemins de votre ressenti, de VOTRE nature, par le dessin, le collage, la peinture... selon votre envie. Je vous aiderai à vous approprier des techniques simples.

Les thèmes seront l'arbre et l'eau, choisis en résonance avec les deux autres pratiques de «Voyage en terre sensorielle». Ils seront vos alliés et révélateurs lors de ce voyage intérieur.

Les outils resteront en libre service durant le séjour.

Sandrine Flament

56 ans

praticienne certifiée
en art thérapie

06 12 95 44 94

sandrineflamentetvous@gmail.com



Sylvothérapie



Ma proposition

Découvrez l'art de la sylvothérapie lors d'une séance de 3 heures au cœur de la forêt. Guidé dans un bain de forêt, vous serez invité à entrer en connexion avec un arbre, à explorer vos sensations et à vous ressourcer profondément. Une expérience immersive qui favorise la détente, la clarté mentale et le bien-être durable

Il existe des moments où la vie nous traverse trop vite. Où l'on perd l'essentiel : le souffle, l'équilibre, le sens.

Je propose un retour à la source : un accompagnement en sylvothérapie, basé sur des bains de forêt guidés, où la nature devient un espace de transformation profonde.

En marchant entre les arbres, en respirant pleinement, en écoutant la forêt, on retrouve peu à peu ce qui nous anime : la sève intérieure, le sens, l'élan, l'envie.

Mon approche réunit :

- l'apaisement des bains de forêt ;
- la conscience corporelle ;
- l'écoute active et bienveillante ;
- la reconnexion au Vivant.

Une méthode centrée sur l'ancrage, la respiration et la présence.

C'est l'art de renouer avec soi-même, à travers la force douce et silencieuse du monde végétal.

Jérémie Séjourné

44 ans

praticien certifié
en sylvothérapie

06 98 90 19 77

contact@seve-sens-foret.fr





Le Janzu® est une pratique aquatique de relaxation et de lâcher prise.

Elle utilise la flottaison, le mouvement et la respiration pour favoriser un état profond de détente physique et mental. Les mouvements sont doux, circulaires et continus.

Le Janzu® agit sur plusieurs niveaux :

- Le corps : Relâchement profond des tensions musculaires et articulaires, amélioration de la respiration et de la circulation sanguine, réduction du stress et de la fatigue.
- L'esprit : Sensation d'apaisement, de légèreté et de bien-être global, diminution de l'anxiété et amélioration du sommeil et libération émotionnelle.

Ma proposition

Je vous propose un voyage aquatique en vous laissant transporter par la magie de l'eau. Ce voyage durera 45 minutes par personne accompagnée par mes soins en toute sécurité. L'élément eau, par lequel nous sommes majoritairement composés sera omniprésent pour vous soutenir et vous bercer dans cette expérience sensorielle unique en toute intériorité.

Sylvie Thomas

54 ans

praticienne en
Janzu® certifiée

06 18 99 39 25

stthomas.contact@gmail.com



Conditions de participation & Programmation

Séminaire

Art Thérapie - Janzu[®] - Sylvothérapie

du jeudi 25 juin au dimanche 28 juin 2026

(du jeudi après-midi au dimanche matin)

Tarif individuel : 545 €

Offre DUO : 980 €

Offre Chambre Single (*quantité limitée*) : 680 €

dont 10 € versé à l'association

Vivre Sa Nature

Hébergement et repas compris

Pré-inscription sur Hello Asso

en scannant ce QR Code

ou par e-mail :

assovivresanature@gmail.com



[https://www.helloasso.com/
associations/vivre-sa-nature/
evenements/sejour](https://www.helloasso.com/associations/vivre-sa-nature/evenements/sejour)

Inclus 3 activités (½ journée chacune)

Accueil le jeudi à partir de 15 h

Lancement & programmation à 17 h 30

Partage d'expériences
le samedi après-midi

Clôture le samedi à 17 h

Nombre de places limitées.

Organisé par l'association Vivre Sa Nature.
Pour plus d'informations,
merci de nous joindre au 06 18 99 39 25.

L'activité du Janzu[®] comporte des contre-indications,
avant de vous inscrire, merci de bien vous référer aux Conditions générales de vente.

Conditions Générales de Vente

1. Objet

Les présentes conditions générales de vente (CGV) définissent les modalités d'inscription, de participation et de règlement du séminaire "Voyage en Terre Sensorielle", organisé par [Nom de l'organisateur], au Domaine de La Buisserie, Duravel (Lot).

2. Inscriptions

L'inscription est validée après réception du formulaire d'inscription complété et du versement d'un acompte de 30 % du montant total. Les places sont limitées et attribuées par ordre d'arrivée.

3. Tarifs et modalités de paiement

Le tarif du séminaire est indiqué sur le programme officiel. Le paiement peut s'effectuer par virement, chèque ou paiement en ligne. Le règlement intégral doit être effectué 90 jours avant le séminaire.

4. Annulation et remboursement

Annulation plus de 90 jours avant le séminaire : L'acompte reste acquis à l'organisateur.
Annulation entre 90 et 45 jours avant le séminaire : remboursement de 50 % du montant.
Annulation moins de 45 jours avant le séminaire : aucun remboursement.
En cas d'annulation par l'organisateur (force majeure, impossibilité d'intervention...), le séminaire sera reporté ou remboursé intégralement.

5. Modifications du programme

L'organisateur peut modifier le programme, les horaires ou les intervenants si nécessaire. Les participants en seront informés dès que possible.

6. Responsabilité

Les participants s'engagent à suivre les consignes de sécurité données par les intervenants. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident survenant en dehors des activités encadrées ou en cas de non-respect des consignes. Chaque participant doit être en bonne condition physique et signaler toute particularité médicale préalable.

6 bis. Assurance responsabilité civile

Chaque participant doit obligatoirement fournir, avant le début du séminaire, une copie de son attestation d'assurance responsabilité civile en cours de validité. L'organisateur se réserve le droit de refuser l'accès au séminaire sans ce document, sans possibilité de remboursement.

7. Assurances

Il est recommandé aux participants de posséder une assurance personnelle couvrant les accidents, dommages corporels et matériels.

8. Données personnelles

Les informations collectées sont traitées uniquement dans le cadre de l'organisation du séminaire. Conformément au RGPD, chaque participant peut demander l'accès, la rectification ou la suppression de ses données.

9. Droit applicable

Les présentes CGV sont régies par le droit français.

Contre-indications absolues pour l'activité du Janzu®

- Fièvre à partir de 37,7°C
- Insuffisance cardiaque, système cardio-vasculaire sévèrement atteint.
- Infection grave de l'appareil urinaire ou de l'appareil respiratoire.
- Trachéotomie
- Incontinence anale.
- Plaies ouvertes susceptibles d'infection.
- Maladie infectieuse et transmissible oralement.
- Gastrectomie, colostomie, iléostomie, etc. peuvent entrer dans l'eau si la peau près de la blessure est bien guérie. Vider le sac du cathéter avant la session
- Spondylolisthésis
- Cathéters à demeure dans les veines (Heplocks, Hickman, etc.) Consulter un médecin.
- Épilepsie. Les reflets sur l'eau peuvent augmenter la possibilité de crise.
- Infection de la peau avec possibilité de suppuration.

Si Contre-indications relatives (liste ci-dessous) un certificat médical vous sera demandé

- Pression artérielle non stabilisée (possible si pression haute modérée, consulter un médecin en cas de tension basse).
- Angine de poitrine (crise d'angor), arythmie et autres affections cardiaques (consulter un médecin pour la possibilité d'immersion en eau tiède).
- Grave problème dans la circulation artérielle périphérique et varices.
- Pathologies cérébro-vasculaires.
- Hémorragie cérébrale récente (attendre au moins 3 semaines après l'accident).
- Diabète non stabilisé (avoir des pastilles de glucose – sucre – ou jus proche de la piscine/ bassin).
- Perforation du tympan. Utiliser des bouchons d'oreilles et/ou médication.
- Maladie rénale (consulter un médecin).
- Si le patient suit un traitement médicamenteux depuis un certain temps contenant des stéroïdes ou vient de terminer un traitement prolongé de radiothérapie : l'eau peut rendre la peau encore plus fragile. Sécher la peau doucement et minutieusement
- Absence du réflexe de la toux. Observer en vigilance continue.
- Sensibilité aux produits chimiques utilisés en piscine ou présents dans le bassin/mer (chlore, brome...).
- Nausées, vertiges, graves problèmes vestibulaires.

Si petites blessures, elles doivent être recouvertes d'un pansement waterproof.

Si la personne est enceinte de plus de 7 mois, un certificat médical sera demandé.

si ma santé justifie une contre-indication relative, je préviens la praticienne et j'apporte un certificat médical.

Formulaire d'inscription



Association Vivre Sa Nature
21 Av Nelson Mandela 83130 La Garde
Tél : 06 18 99 39 25
Mail : assovivresanature@gmail.com
Insta : vivresanature_
Siret 94465589300013/RNA 832022680

Informations personnelles

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Adresse : _____

Code postal / Ville : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Séjour

Dates du séminaire : 25 au 28 juin 2026

Durée : 3 jours

Lieu : Domaine de La Buisserie, Duravel (Lot)

Santé et besoins particuliers

Problèmes de santé ou allergies à signaler : _____

Autres besoins spécifiques : _____

Assurance

Assurance responsabilité civile (copie obligatoire à fournir avant le début du séminaire)

Modalités de paiement

Selon formule retenue (individule, DUO, chambre single)

Montant total du séminaire : _____ €

Acompte de 30 % à l'inscription : _____ €
(non remboursable)

Mode de paiement de l'acompte :

Virement Chèque Paiement en ligne

Solde à régler avant le début du séminaire : _____ €

Conditions générales de vente

- Je reconnais avoir pris connaissance des Conditions Générales de Vente et les accepte.
- Je reconnais avoir pris connaissance des contre-indications pour l'activité du Janzu® et les accepte.
- J'accepte que mon acompte de 30 % soit retenu en cas d'annulation.

Consentement et signature

Je certifie l'exactitude des informations fournies et m'engage à respecter les consignes du séminaire.

Date : ____ / ____ / ____

Signature : _____