



Bains de Forêt | Initiation à la sylvothérapie à Tenneville



Ingrid Jusseret

Tenneville - 6970

Téléphone de contact : +32 474 86
20 38

<https://www.baindeforet.be/>

Plongez au coeur de la forêt ardennaise, dans la commune de Tenneville, et expérimentez à votre rythme la sylvothérapie appelée plus communément bain de forêt.

Le Syndicat d'Initiative Champlon-Tenneville dédie le 3e volume de la collection « Tenneville Découvertes » à cet art ancestral japonais.

À l'intérieur du livret, des conseils initiatiques sur la pratique du bain de forêt sont prodigués et peuvent être directement expérimentés sur les **3 parcours de 900 m, 5 km et 7,5 km** au départ de **Laneuville-au-Bois** et d'**Erneuville**.

Vous trouverez également dans ce guide des indications sur l'équipement à prévoir et des recommandations pour profiter pleinement du moment.

Les bienfaits du bain de forêt

Le bain de forêt produit des **effets positifs sur la santé mentale et**

physique et permet de :

- se reconnecter à la nature
- se recentrer sur l'essentiel
- soulager sa charge mentale.

Pour être totalement serein lors de votre initiation au bain de forêt, définissez à l'avance votre itinéraire et prévoyez suffisamment de temps. Ensuite, laissez-vous guider par les indications et les haltes sensorielles suggérées.

En complément de ce guide, connaissez-vous l'événement annuel : [**Balades à Tenneville | Bains de forêt ?**](#)

En pratique

- Vous pouvez vous procurer le livret sur simple demande auprès du [**Syndicat d'Initiative Champlon-Tenneville**](#).
- Notez que d'octobre à décembre, voire jusqu'en janvier-février, un [**calendrier des périodes de chasse**](#) est consultable sur le site de la Maison du Tourisme de la Forêt de Saint-Hubert.

Un moment bien-être à pratiquer à temps choisi !

.....

Ces informations vous sont données à titre indicatif

Renseignez-vous avant votre départ directement auprès du partenaire touristique qui vous intéresse.

Editeur Responsable :

Etienne CLAUDE, Directeur Général

© VISITWallonia Wallonie Belgique Tourisme asbl Avenue Comte de Smet de Nayer
145000 Namur . Belgique +32 (0)2 504 02 11 <https://visitwallonia.be> info@visitwallonia.be

Les informations contenues dans ce document ont été rassemblées par VISITWallonia avec le maximum de précautions. L'éditeur ne peut être tenu pour responsable d'éventuelles modifications qui se seraient produites entre la collecte des données et leur présentation dans ce document.

Sauf mention contraire, les informations que vous trouvez dans ce document appartiennent à VISITWallonia.

Une autorisation écrite préalable est requise pour l'utilisation ou pour la reproduction de ces informations.

VISITWallonia se réserve tous les droits de propriété intellectuelle sur ce document.