

18, 19 ET 20 JUIN 2027

Une expérience immersive de 3 jours en forêt au Cœur de votre Nature

RENSEIGNEMENT / RÉSERVATION
AU 06 87 53 50 96 GÉRALDINE SIRLIN

www.laforetmiroir.fr

Géraldine Sirlin
La Forêt'Miroir

Une retraite,
un moment rien que pour vous !



www.laforetmiroir.fr



A qui s'adresse ce stage ?

A toutes personnes qui accompagnent au quotidien des enfants, des adultes dans leur cadre privé et professionnel.

Et pourtant, vous sentez que quelque chose s'est essoufflé. Vous donnez beaucoup, mais vous avez du mal à vous retrouver dans ce rythme.

Vous accompagnez , vous soutenez les autres à en oublier de prendre soin de vous et de vous accorder des moments et des espaces de ressourcement.

3 jours pour prendre soin de soi

www.laforetmiroir.fr



Le lien au Vivant

- **Reconnectez** à votre corps et à vos sens, afin d'en écouter le langage.
- **Renforcez** votre lien à la nature, à la Terre mère, aux différents éléments.
- **Développez** votre capacité à écouter et à accueillir les messages visibles et invisibles de la forêt.
- **Vivez** la reliance au vivant pour nourrir votre énergie et votre sensibilité.
- **Célébrez** la nature et vous.
- **Dansez** la vie aux rythmes des tambours
- **Affinez** votre intuition, votre présence et votre créativité
- **Développez** votre connexion au vivant et à votre environnement.

www.laforetmiroir.fr

Ressourcez vous pour mieux accompagner

Ce stage est né de l'observation que beaucoup d'accompagnants portent les autres, avec cœur et engagement, mais s'oublient souvent en chemin. Fatigue chronique, perte de clarté, difficulté à faire des choix, déconnexion aux élans profonds...

La reliance au vivant, au sein d'un cadre sécurisant et bienveillant, permet de retrouver sa boussole intérieure. Il ne s'agit pas d'apprendre plus, mais de reconnecter à ses sens et à sa nature profonde. Laissez le corps, les arbres, les silences, vous réenseigner ce que vous saviez déjà.

Chaque stage est unique — Il vit au rythme du vivant, selon la météo intérieure et extérieure

www.laforetmiroir.fr

bivouac et repas organisé par Anne Sophie Ayache



Fondatrice de Sylv'être

Accompagnatrice en montagne
Guide certifiée Bien-être en nature
Coaching sylvatique
Marche nordique & afghane

www.sylvetre.fr

Vivre le bivouac au coeur du vivant



Le bivouac offre une immersion profonde en milieu forestier, une expérience singulière qui se prolonge naturellement du jour à la nuit, au plus près des arbres et du vivant.
En s'accordant aux rythmes de la nature, à ses lumières, ses silences et ses bruissements nocturnes, la connexion au monde vivant prend une dimension toute particulière. Ici, rien ne vient véritablement rompre ce lien avec les éléments, pas même une toile de tente. Le choix est laissé à chacun de s'abandonner à la terre, en dormant à même le sol, ou de se laisser porter par le ciel, confortablement installé dans un hamac.

Le repas du soir et le petit-déjeuner seront préparés et partagés collectivement sur le lieu du bivouac. Quelques plantes sauvages comestibles, cueillies avec discernement au fil du chemin, viendront enrichir cette cuisine simple et conviviale, en prolongement de notre rencontre avec la nature.





Accompagnée par une professionnelle de la montagne expérimentée dans la pratique du bivouac, vous pourrez vivre cette parenthèse en pleine nature en toute confiance et sérénité, guidé(e) dans les choix d'installation et les gestes essentiels pour passer une nuit paisible en forêt.

Préparer son confort pour la nuit

Pour profiter pleinement de cette expérience et passer une nuit confortable au cœur de la nature, quelques équipements adaptés sont à prévoir :



Pour dormir au sol
un bon matelas isolant,
de préférence gonflable afin de limiter l'encombrement dans le sac à dos.

Pour dormir en hamac
un hamac adapté au bivouac. Certains modèles sont équipés d'une moustiquaire intégrée, offrant une protection supplémentaire contre les insectes durant la nuit.





Pour préserver la chaleur
un sac de couchage adapté aux températures nocturnes, avec une température de confort de 5 °C (ou 10 °C selon votre sensibilité au froid). Un modèle avec capuche est recommandé. Le garnissage synthétique présente l'avantage de mieux tolérer l'humidité, mais un duvet naturel convient également pour une nuit sous couvert forestier.

Pour la soirée et le réveil :
une tenue complète de vêtements chauds de rechange, comprenant un haut à manches longues, un pantalon confortable, un bonnet, une veste chaude et un coupe-vent.



Pour le confort :
un oreiller, si besoin, de préférence gonflable pour en faciliter le transport.

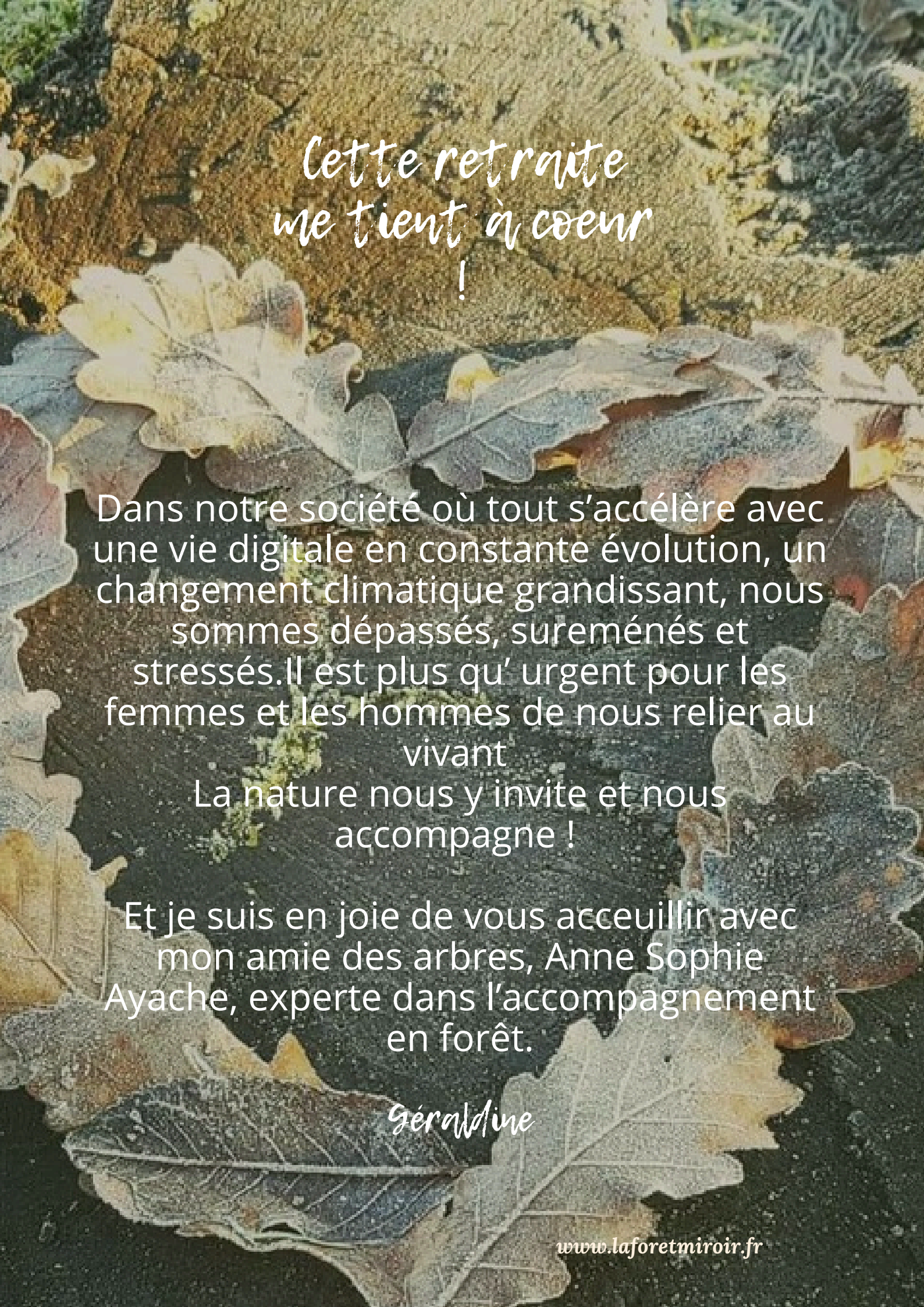
MODALITES PRATIQUES



- **Public visé** : adulte de plus de 18 ans
- **Effectif** : max 8 personnes
- **Durée** : 3 jours en immersion complète du vendredi 10h au dimanche 17h animé par Géraldine Sirlin
- **Lieu** : Forêt de la vallée de Guebwiller (lieu de rdv sera communiqué)
- **Bivouac :** animé par Sylv'être
- **Repas** midi et soir végétarien organisé par Sylv'être (sauf celui du vendredi midi)
- **Tarifs** : **445€** comprend : le tarif du stage **300€** et **145€** Le bivouac 2 nuits - 2 déjeuners- 2 diners et 2 petits déjeuner repas

Possibilité de louer le materiel de bivouac aupres de Anne Sophie Ayache

Renseignements réservation auprès de Géraldine Sirlin
geraldine@laforetmiroir.fr
tél : 06.87.53.50.96



Cette retraite me tient à coeur !

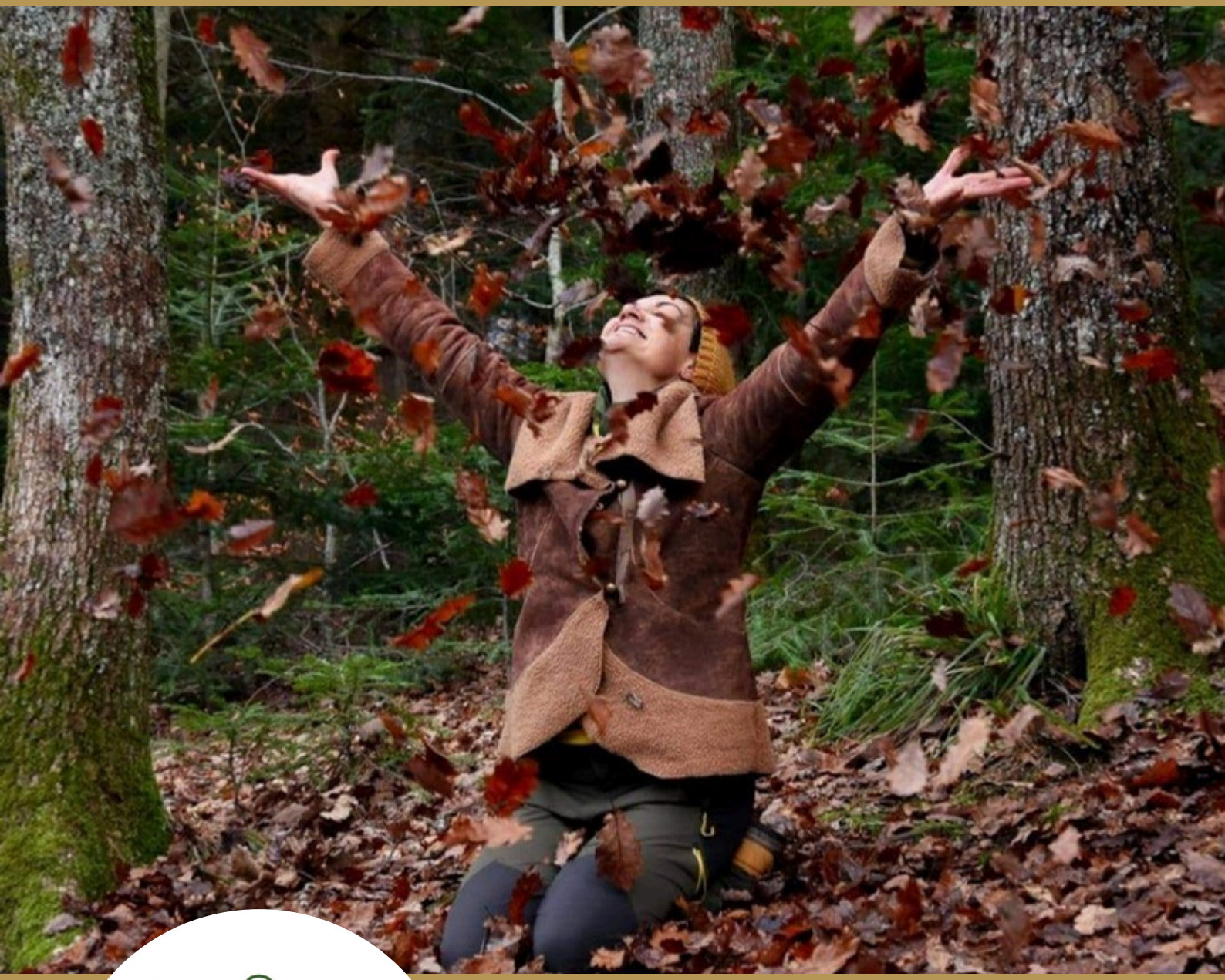
Dans notre société où tout s'accélère avec une vie digitale en constante évolution, un changement climatique grandissant, nous sommes dépassés, sureménés et stressés.Il est plus qu' urgent pour les femmes et les hommes de nous relier au vivant
La nature nous y invite et nous accompagne !

Et je suis en joie de vous acceuillir avec mon amie des arbres, Anne Sophie Ayache, experte dans l'accompagnement en forêt.

Géraldine

www.laforetmiroir.fr

Géraldine Sirlin
La Forêt'Miroir



Géraldine Sirlin
La Forêt' Miroir®

Fondatrice de La Forêt'Miroir
Coach sylvatique
Praticienne en bain de forêt
Formatrice et enseigante

www.laforetmiroir.fr