

Mon premier bain de forêt

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon premier bain de forêt [Texte imprimé] / Isabelle Collioud, Juliette Lagrange

Auteur(s) : Collioud-Marichallot, Isabelle

Autre(s) auteur(s) : Lagrange, Juliette (1994-....)

Publication : Grenoble : Glénat jeunesse, DL 2021

Fabrication / Impression : Grenoble

Description matérielle : 1 vol. (non paginé [24] p.) : ill. en coul. ; 30 cm

ISBN : 978-2-344-04611-1

EAN : 9782344046111

Autres classifications : 809

Résumé ou extrait : Auprès de mon arbre, je vivrai heureux...En ce dimanche après-midi, Lisia et sa famille partent prendre un bain. Pas un bain dans une baignoire, non: un bain de forêt ! En pénétrant dans les sous-bois, le paysage change radicalement : rien que des arbres, beaucoup d'arbres, et de toutes les tailles ! Ça sent la terre et la résine de pin. Tous les sens de Lisia sont en éveil. Se frotter aux troncs, les serrer contre soi, marcher pieds nus dans la mousse pour se reconnecter à la nature, observer les arbres et imaginer leur longue vie... Au fil des pages, nous plongeons avec Lisia dans une extraordinaire découverte sensorielle. Les illustrations à l'aquarelle de Juliette Lagrange offrent un véritable écrin de verdure au texte d'Isabelle Collioud. Il ne reste plus qu'à soulever les branches pour rejoindre Lisia et sa famille. C'est au Japon qu'a été inventé le bain de forêt pour faire une pause, se ressourcer, se déconnecter grâce à la nature. La sylvothérapie est une pratique ancestrale très appréciée, aux vertus thérapeutiques avérées. Elle apaise l'humeur, réduit le stress, renforce le système immunitaire et développe la créativité. Comme la lecture, en somme!