



Communiqué de presse

La nature, votre alliée bien-être physique et psychique au Pays de Fontainebleau ***20 idées de séjours pour éveiller vos sens en renforçant le lien à la nature*** ***(Parce que se faire du bien, c'est commencer par y penser)***

Fontainebleau, mars 2021 – La crise sanitaire que nous traversons depuis plus d'un an a changé en profondeur le quotidien. L'envie d'autre chose, d'oxygéner le corps et l'esprit, de se sentir loin se dessine, avec le désir d'être bien tout simplement, l'espace d'un moment. Et si cette pause bienfaisante et utile en lien direct avec la nature était en Pays de Fontainebleau ? Sa forêt, ses paysages variés et surprenants, ses jardins et ambiances bucoliques sont à bien des égards une invitation au voyage.

L'expérience de nature est par essence multi-sensorielle. De ce constat, [Fontainebleau Tourisme, l'office de tourisme du Pays de Fontainebleau](#), propose des activités destinées à la détente en sollicitant la plupart des sens et permettant l'enrichissement. Sylvothérapie, stage photo en pleine nature, visites guidées en forêt, initiation à la marche nordique, au yoga, à l'escalade de blocs, balades contées, etc. sont autant d'exemples de sorties organisées pour y répondre.

Prendre le temps, aussi tout simplement, de ponctuer son séjour par des sorties à vélo sur les bords de la Seine, dans des petits villages d'artistes, marcher pieds nus dans le sable blanc et pur de la forêt, chevaucher dans les grandes allées forestières, s'offrir des soins et massages, etc. La destination Pays de Fontainebleau a beaucoup à donner en termes de bien-être.

L'objectif est une reprise en douceur de l'activité physique dans un espace naturel d'exception pour mettre en éveil les sens en faveur d'un apaisement de l'esprit. Se donner le temps pour le lâcher prise, s'autoriser ainsi à partir en week-end et court séjour simplement et confortablement pour garder un peu de bien-être dans la durée.

1) L'ouïe : écouter la nature pour s'apaiser



Travaux, trafic routier, grincement du métro, télé en bruit de fond à la maison ou bruits des voisins, etc. Trop rares sont les moments de silence serein. Et pourtant, une récente étude publiée dans la revue scientifique *PNAS* affirme que les bruits de la nature conduisent à une réduction de 28% du niveau de stress. Une piste possible ?

En forêt de Fontainebleau, on peut s'initier au bain de forêt et à la [sylvothérapie](#). Reconnue par l'Académie de Médecine au Japon, cette pratique sollicite l'ouïe mais aussi l'ensemble des sens dont l'odorat/le toucher en contact direct avec les arbres. Elle combine un mélange de marche relaxante et de moments de pause à l'écoute de la nature.

A Samois-sur-Seine s'ouvrent les bords de Seine en lisière de forêt pour écouter les clapotis de l'eau, les chants d'oiseaux ou encore le souffle du vent dans les feuilles, lors de la [promenade du Petit Barbeau](#). L'occasion également de (re)découvrir ce village, où Django Reinhardt a fini paisiblement sa vie et en lice pour devenir le « village préféré des Français » 2021.

Et aussi : profitez d'[Arbor&Sens](#), un parcours thématique de 2km à la découverte des différentes essences d'arbre qui composent la forêt de Fontainebleau, participez à [une marche nordique](#), une activité accessible et efficace, dans un cadre naturel ou à un [cours de yoga dans la forêt de Fontainebleau](#).

Le saviez-vous ? En plus des bienfaits psychologiques, en véritable médecin naturel, la forêt a un effet bénéfique direct sur la santé physique de ceux qui s'y promènent ou y font du sport. Lors d'une journée de randonnée en forêt, le corps humain produit 30% de cellules immunitaires en plus que lors d'une journée de marche en ville.

2) Le toucher comme source de bien-être



Le toucher est une nécessité vitale, au même titre que se nourrir, respirer, boire ou dormir. Et pourtant c'est peut-être le sens que nous avons le plus perdu pour nous connecter avec la nature. Avons-nous oublié le bien-être procuré en caressant une mousse gorgée de rosée, en jouant à faire glisser du sable dans ses mains, à ressentir le froid des rochers ?

Aussi surprenant que ce soit, l'escalade de blocs est une discipline où le toucher est clé. La forêt de Fontainebleau a vu naître cette discipline, et ses adeptes font éloges de la douceur inégalée du grès des rochers de Fontainebleau. Trouver sa prise, c'est aussi faire confiance à la faculté du toucher. [Des sessions d'initiation à l'escalade](#) sont ainsi proposées en forêt de Fontainebleau par Fontainebleau Tourisme tous les dimanches matin à partir d'avril.

Et pourquoi pas les pieds dans le sable ? Dans la forêt des Trois-Pignons en pleine forêt de Fontainebleau se trouve une mer de sable : [les « sables du cul du chien »](#), entourés d'arbres et de rochers. Marcher pieds nus dans le sable a de nombreux bienfaits pour le corps et la santé : massage de la voûte plantaire, solliciter ses muscles des membres inférieurs (jambes, cuisses, mollets) et ses articulations. La forêt de Fontainebleau offre beaucoup d'espaces sableux très agréables.

Des ateliers de 2 heures de [Shiatsu](#). Pratique d'origine japonaise, basée sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise, le Shiatsu, littéralement « pression des doigts », est un art au service de la santé qui s'exerce dans le domaine de la prévention et du mieux-être. Cette discipline énergétique a pour but est de stimuler les capacités d'auto-guérison du corps, et de permettre un rééquilibrage physiologique et psychique.

Et aussi : un moment bien-être au Spa du Novotel Ury-Fontainebleau, un instant hors du temps pour apaiser au mieux vos tensions physiques et émotionnelles avec la pratique du Reiki avec [Guillaume Richard](#), en forêt de Fontainebleau.

3) La vue : ouvrir les yeux pour se dépayser



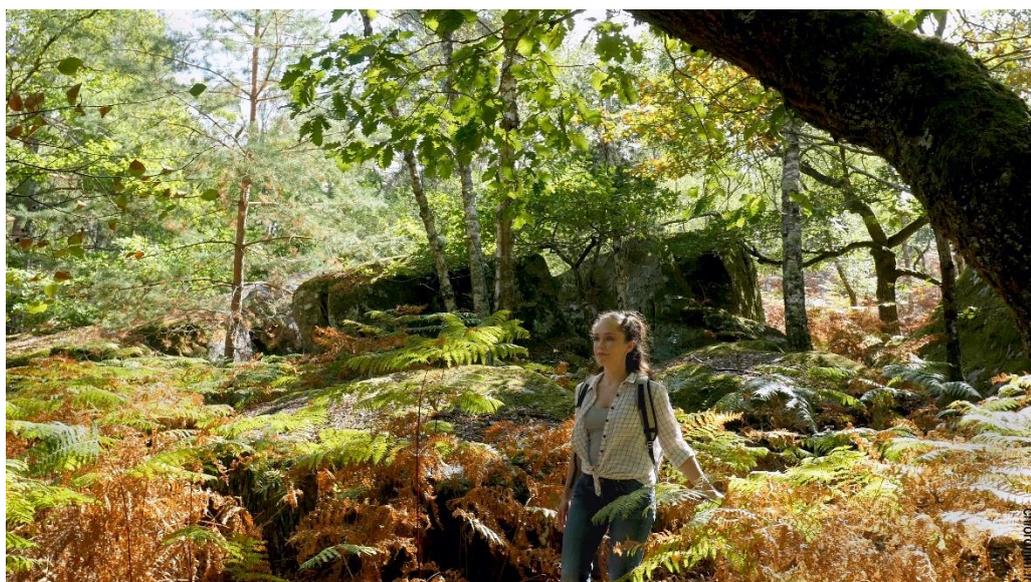
Les Français ne passent pas moins de cinq heures chaque jour devant leurs écrans ! Reprendre goût à la réalité c'est aussi oublier son téléphone le temps d'un week-end. Ouvrir plus grand les yeux, c'est ce qu'impose la forêt de Fontainebleau, par la hauteur de ses arbres, ses gorges qui offrent des points de vue d'exception, ou l'étendue de ses landes. Et parce que lorsqu'on ouvre grand les yeux, on pense à autre chose, on voyage et on se détend tout simplement au fil de ses balades riches et variées, qui méritent d'y passer plusieurs jours.

Une vue à 360° sur la forêt de Fontainebleau ? Elle est offerte par la belle [Tour Denecourt](#). Depuis le haut de cette tour, une superbe vue sur la forêt de Fontainebleau vous attend, d'où l'on peut distinguer en arrière-plan la ville impériale de Fontainebleau, son château et ses petits villages environnants.

S'émerveiller devant la maîtrise des jardins à la Française et de ses plans d'eau ou le charme romantique d'un jardin anglais ? S'attarder sur les détails du parc et des jardins du château de Fontainebleau est également un délice pour les yeux.

Et aussi : se mettre dans les yeux des peintres paysagistes du XIXème siècle en se laissant séduire par le [circuit des peintres de Barbizon](#), se promener dans [le désert d'Apremont](#), balade spécialement conçue pour faire découvrir la beauté des paysages de la forêt de Fontainebleau.

4) L'odorat : une subtile combinaison de nature



Souvent amoindri et dont l'importance a pourtant été redécouverte avec les symptômes du Covid-19, l'odorat joue un rôle primordial dans le bien-être procuré par une balade en pleine nature. En forêt ou près de la Seine, faites l'exercice de mieux analyser les odeurs des essences, des sous-bois, variées et différentes selon le moment de la journée.

Partez par exemple à la découverte de La mare aux Fées, la Malmontagne et la Grotte Béatrix. La mare aux Fées est aujourd'hui une des mares les plus connues de la forêt avec sa riche flore. Découvrez une magnifique mare poétique, des chênes vénérables, 4 points de vue, une grotte, un gouffre, des falaises de grès... Idéal pour un bon bol d'air frais !

Au cœur de la forêt, découvrez à vélo les lisières des réserves biologiques intégrales le long du parcours des [Grands Feuillards](#). De belles allées de pins sylvestres vous y attendent. Parfait pour se dépayser et s'imprégner de l'odeur typique de la forêt.

Retrouvez [ici](#) notre sélection d'itinéraires à pied, à vélo ou à cheval.

24h, 48h (ou plus !) au Pays de Fontainebleau ? Bien-être, pleine nature ou insolites, des hébergements pour tous types de séjours



A noter que tous les professionnels du Pays de Fontainebleau se mobilisent pour vous accueillir dans un cadre agréable et sécurisé : offre de restauration en chambre ou en click & collect au restaurant, souplesse dans les réservations, etc. Préparez dès à présent votre séjour pour en profiter pleinement le moment venu !

Vous avez envie d'une bulle de bien-être et de calme ?

[Les Pléiades****](#), situé à l'orée de la forêt de Fontainebleau, vous accueille pour un séjour synonyme de « calme, luxe et volupté » dans le village des peintres de Barbizon.

Le [domaine de Barbizon](#) est un ancien relais de chasse transformé en une spacieuse demeure familiale.

Le prestigieux [Château de Bourron](#), Hôtel du XVIIème siècle se trouve au cœur de la forêt de Fontainebleau. Classée Monument Historique, entourée de douves et d'un grand parc privé, cette élégante demeure vous accueille toute l'année pour vivre une vie de château à la française.

Vous rêvez d'un séjour 100% nature ?

[L'Acousmahome](#) est un chalet perché, situé dans un site naturel d'exception, en lisière de forêt de Fontainebleau.

[La Grange](#), charmante chambre d'hôte situé dans le village de la Chapelle la Reine, à proximité des sites d'escalade.

Vous souhaitez vivre une aventure insolite ou différente ?

Florence et Christian vous accueillent dans leur [Péniche « Eden »](#).

Les [Hôtes de Sermaize](#) vous proposent une yourte rustique, mystique et chic installée dans un parc verdoyant en bord de Seine de Bois-le-Roi et en lisière de la forêt de Fontainebleau.

[Les Roulotte de Bois le Roi](#) vous reçoivent au cœur de l'île de loisirs de Bois-le-Roi en forêt de Fontainebleau.

[Le château de Fleury](#) vous offre les portes de cette belle demeure en campagne avec des suites à louer et pourquoi pas celle de la Tour du château ?

Retrouvez la liste des hébergements disponibles [ici](#).

Autres visuels sur demande.

Sur Fontainebleau Tourisme : Tout au long de l'année, Fontainebleau Tourisme, l'office de tourisme du Pays de Fontainebleau, propose des activités de pleine Nature pour en apprendre davantage sur la beauté de la Nature, de la faune, de la flore et être en lien au travers d'activités multiples. Une sélection d'activités simplement réservables en ligne www.fontainebleau-tourisme.com

Contacts presse Fontainebleau Tourisme :

Moreno Conseil - Clara Moreno

Responsable relations presse - 06 12 56 70 07 – clara@morenoconseil.com

Fontainebleau Tourisme - Christelle Berthevas

Responsable communication et partenariats – 06 73 89 75 64 – christelle@fontainebleau-tourisme.com

Retrouvez Fontainebleau Tourisme sur les réseaux sociaux (cliquez sur les icônes) :

