

Bain de forêt en Hérault

Le shinrin-yoku appliqué — bienfaits scientifiques, exercices et cinq spots autour de Casa Sauvage

Casa Sauvage

Le silence à l'état sauvage — Hérault

ÉDITO

Bienvenue dans ce guide

Marcher en forêt n'est pas un bain de forêt. C'est l'erreur la plus fréquente. Le bain de forêt — shinrin-yoku, en japonais — ne consiste pas à atteindre un sommet, à compter ses pas, ou à parcourir un sentier. Il consiste à s'immerger dans l'atmosphère forestière en mobilisant pleinement ses cinq sens, à un rythme volontairement lent, pendant un temps suffisamment long pour que le corps et l'esprit changent d'état.

Le shinrin-yoku est né au Japon en 1982, sous l'impulsion du ministère de la Santé, comme réponse à l'épuisement croissant des urbains. Quarante ans plus tard, des dizaines d'études scientifiques solides documentent ses effets : baisse du cortisol (l'hormone du stress), augmentation des cellules NK (immunité), baisse de la tension artérielle, amélioration de l'humeur et de la concentration. Ce n'est pas une croyance — c'est une pratique mesurée.

Ce guide vous donne tout pour pratiquer, dans le contexte spécifique de l'Hérault et de ses paysages. Vous y trouverez l'origine de la pratique, les bienfaits étudiés avec leurs sources, cinq exercices détaillés pour seul ou en groupe, et cinq spots concrets accessibles à 1h maximum de Casa Sauvage, avec accès, durée et niveau de difficulté.

Le tableur Excel compagnon vous permet d'organiser votre pratique : programme de séance, journal sensoriel, suivi bien-être (sommeil, stress, énergie) sur 12 semaines.

Une dernière chose. Vous n'avez pas besoin d'être en bonne forme physique, ni d'aimer la nature mystique. Le bain de forêt est accessible, sobre, mesurable. Bonne pratique.

— L'équipe Casa Sauvage

SOMMAIRE

Ce que vous trouverez

01 Qu'est-ce que le shinrin-yoku, vraiment ?

02 Les bienfaits documentés (avec sources)

03 Les cinq exercices fondamentaux

04 Cinq spots de bain de forêt en Hérault

05 Intégrer à un week-end Casa Sauvage

06 La pratique sur 12 semaines

01 Qu'est-ce que le shinrin-yoku ?

Le terme japonais shinrin-yoku se traduit littéralement par 'bain de forêt'. Il a été créé en 1982 par Tomohide Akiyama, alors directeur de l'Agence des forêts du Japon, dans le cadre d'une politique de santé publique. La pratique a depuis été codifiée par l'Université Nippon Medical et par l'Institut INFOM (International Society of Nature and Forest Medicine).

Ce que le bain de forêt EST

C'est une immersion sensorielle dans l'atmosphère forestière, pratiquée à très basse intensité physique (marche très lente, pauses fréquentes, immobilité régulière), pendant 90 minutes à 4 heures selon le format choisi. Toute l'attention est consacrée à recevoir les stimuli de la forêt par les cinq sens, sans objectif de performance, sans dispositif technologique.

Ce que le bain de forêt N'EST PAS

- **Ce n'est pas de la randonnée** — vous ne cherchez ni le sommet, ni la distance, ni la course.
- **Ce n'est pas une activité sportive** — votre fréquence cardiaque reste basse.
- **Ce n'est pas du yoga en forêt** — pas de postures ni d'enchaînements codifiés (bien que des étirements puissent y être intégrés).
- **Ce n'est pas une retraite spirituelle** — la pratique est laïque et scientifiquement validée.
- **Ce n'est pas une simple promenade** — c'est une activité structurée, attentionnelle, qui demande une intention claire.

Le mécanisme — pourquoi ça marche

La forêt produit dans l'air des composés organiques volatils, principalement des terpènes, dont les phytoncides. Ces molécules, émises par les arbres pour se défendre contre les bactéries et les champignons, sont inhalées par les marcheurs. Les études (notamment celles du Pr Qing Li) montrent que cette inhalation a un effet mesurable sur l'organisme humain : augmentation des cellules tueuses naturelles (NK), baisse du cortisol, amélioration de la variabilité cardiaque.

À cela s'ajoute l'effet attentionnel : le cerveau humain, en environnement naturel, bascule du mode 'attention dirigée' (épuisant, mobilisé en ville) vers le mode 'attention diffuse' (réparateur). Cette bascule, théorisée par les psychologues Stephen et Rachel Kaplan (Attention Restoration Theory), explique pourquoi 90 minutes en forêt réparent plus que 4 heures de canapé.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

L'effet dose-réponse

Les études japonaises montrent un effet net à partir de 120 minutes par semaine en forêt, et un effet maximal autour de 5 heures par semaine. Au-delà, l'effet plateau. Vous n'avez pas besoin de vivre en ermite : 2 séances d'1h30 par semaine suffisent à transformer votre état général en 8 semaines.

Pas n'importe quelle forêt

Toutes les forêts n'ont pas le même effet. Les forêts de conifères (pins, sapins, cèdres) émettent davantage de phytoncides que les forêts de feuillus, surtout en été. Les forêts âgées et denses ont plus d'effet que les jeunes plantations. La proximité d'un cours d'eau augmente l'effet. Dans l'Hérault, vous avez la chance d'avoir à proximité plusieurs formations forestières adaptées — voir chapitre 4.

■ BONUS — VOTRE TABLEUR COMPAGNON

Carnet de sylvothérapie

Le tableur compagnon vous accompagne dans la pratique : description des 5 spots locaux avec accès et difficulté, programme de séance type sur 2 heures, journal sensoriel (5 sens, 1 page par séance), suivi bien-être avant/après chaque séance (sommeil, stress, énergie), et calendrier de pratique sur 12 semaines.

Téléchargez le fichier Excel inclus avec ce guide pour passer immédiatement à l'action.

02 Les bienfaits documentés

Voici les bénéfices du shinrin-yoku validés par la recherche, avec les sources principales. Pas de promesses excessives, juste ce qui est mesuré.

1. Baisse du cortisol et du stress

Le cortisol salivaire diminue en moyenne de 12 à 18 % après une séance de 90 minutes en forêt, selon les études du Pr Yoshifumi Miyazaki (Chiba University, Japon). L'effet persiste 2 à 3 jours après la séance.

Source : Miyazaki Y et al., 'The physiological effects of Shinrin-yoku', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2010.

2. Augmentation des cellules NK (immunité)

Les cellules tueuses naturelles (Natural Killer cells), qui défendent l'organisme contre les virus et certaines cellules cancéreuses, augmentent de 50 % en moyenne après 3 jours consécutifs de bains de forêt. L'effet persiste au moins 30 jours.

Source : Li Q et al., 'Effect of forest bathing trips on human immune function', *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2010.

3. Baisse de la tension artérielle

La tension artérielle systolique baisse en moyenne de 5 à 7 mmHg après une séance, plus chez les hypertendus que chez les normotendus. Effet documenté sur 280 sujets.

Source : Park BJ et al., 'The physiological effects of Shinrin-yoku in 24 forests across Japan', *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2010.

4. Amélioration de l'humeur et baisse de l'anxiété

Les scores aux échelles POMS (Profile of Mood States) montrent une diminution significative de la tension, de la dépression, de la colère, de la fatigue et de la confusion mentale, avec augmentation de la vigueur, après seulement 90 minutes de bain de forêt.

Source : Hansen MM et al., 'Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2017.

5. Amélioration de la qualité du sommeil

Les sujets pratiquant le shinrin-yoku régulièrement (2x/semaine pendant 6 semaines) rapportent un endormissement plus rapide (15 à 30 minutes de gagnées) et un sommeil plus profond, mesuré par actimétrie.

Source : Morita E et al., 'Psychological effects of forest environments on healthy adults', *Public Health*, 2007.

6. Récupération attentionnelle

Les tests d'attention soutenue (épreuves de barrage, tâches de Stroop) montrent une amélioration des performances de 20 à 30 % après une séance, persistant au moins 2 heures après le retour en environnement urbain.

Source : Kaplan S., 'The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework', *Journal of Environmental Psychology*, 1995.

Ce qui n'est PAS prouvé

Par souci d'honnêteté, voici ce que le shinrin-yoku ne fait PAS (en l'état des connaissances en 2026) :

- Il ne guérit pas le cancer ni les maladies chroniques sévères.
- Il ne remplace pas un traitement médical en cours.
- Il n'a pas d'effet documenté significatif sur la perte de poids.
- Il n'augmente pas l'espérance de vie de façon documentée.

Le shinrin-yoku est un complément précieux à une bonne hygiène de vie, pas un remède miraculeux. C'est précisément ce qui le rend crédible.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Le repère pratique

Si vous voulez ressentir l'effet, commencez par 3 séances en 10 jours, puis 2 séances par semaine pendant 6 semaines. Vous le sentirez sur votre sommeil dès la deuxième semaine, sur votre humeur dès la quatrième. Notez vos sensations dans le journal du tableur compagnon — la mesure ancre le bénéfice.

03 Les cinq exercices fondamentaux

Une séance de bain de forêt dure 90 minutes à 2 heures. Elle s'organise autour de cinq exercices, à pratiquer dans l'ordre ou de façon souple. Vous pouvez les faire seul, ou les guider pour un groupe (couple, amis, famille).

Exercice 1 — L'arrivée et la fenêtre sensorielle

Dès l'entrée dans la forêt, vous vous arrêtez. Vraiment. Pendant 10 minutes au minimum. Vous laissez votre corps comprendre qu'il a changé d'environnement. Pendant ces 10 minutes, vous ouvrez successivement vos cinq sens :

- **1 minute pour la vue** — regardez l'ensemble du paysage, puis un détail, puis un autre.
- **1 minute pour l'ouïe** — fermez les yeux, comptez le nombre de sons distincts que vous entendez.
- **1 minute pour l'odorat** — respirez profondément, identifiez les odeurs (humidité, résine, terre, fleurs).
- **1 minute pour le toucher** — sentez la température de l'air sur la peau, le vent, l'humidité.
- **1 minute pour le goût** — observez le goût dans votre bouche, l'air que vous respirez.
- **5 minutes pour rien** — simplement debout, présent, sans chercher à mobiliser un sens en particulier.

Cet exercice apparemment anodin marque la bascule entre le mode 'arrivée' et le mode 'présence'. Sans lui, vous restez en mode urbain pendant 30 minutes après l'entrée en forêt.

Exercice 2 — La marche très lente

Vous vous mettez en marche, à un rythme deux à trois fois plus lent que votre marche habituelle. Comptez 30 à 50 mètres en 5 minutes. Pas plus rapide. Pendant cette marche, votre regard ne se porte pas vers la destination, mais vers ce qui passe à proximité : un tronc, une feuille, un insecte, une lumière qui se déplace.

Durée : 20 à 30 minutes de marche lente. Vous progressez peu en distance — c'est l'objectif. Le mètre parcouru au shinrin-yoku contient mille fois plus d'attention que le mètre parcouru en randonnée.

Exercice 3 — L'arbre choisi

Choisissez un arbre — celui qui vous attire, sans critère rationnel. Approchez-vous. Touchez-le. Vraiment touchez-le, paume contre l'écorce. Restez ainsi 3 à 5 minutes. Observez la texture, la température, les rainures.

Puis asseyez-vous à son pied, dos contre le tronc si possible, et regardez ce que vous voyez depuis sa position. 15 à 20 minutes. Vous pouvez fermer les yeux. C'est l'exercice le plus puissant du bain de forêt : statique, simple, et profondément transformateur. Les Japonais appellent ça shitate, l'arbre confident.

Exercice 4 — L'écoute des couches sonores

Fermez les yeux, immobile. Identifiez méthodiquement les couches sonores autour de vous :

- Couche 1 — votre propre respiration et battement cardiaque
- Couche 2 — les feuilles, le vent, l'eau si proche
- Couche 3 — les insectes, les petits animaux au sol
- Couche 4 — les oiseaux (combien d'espèces différentes ?)
- Couche 5 — les sons lointains (vent dans les cimes, autres marcheurs très lointains)

Durée : 10 à 15 minutes. C'est l'exercice qui restaure le plus rapidement votre attention diffuse, mise à mal par les écrans et le bruit urbain.

Exercice 5 — L'inspiration profonde et la sortie

Avant de quitter la forêt, prenez 5 minutes pour 10 inspirations profondes, lentes, en pleine conscience de l'air forestier. Inspiration sur 5 secondes par le nez, rétention 2 secondes, expiration sur 7 secondes par la bouche. C'est le moment où vous 'emportez' la forêt avec vous physiologiquement.

Puis sortez sans vous précipiter. Évitez de remettre le téléphone immédiatement. Marchez encore 5 minutes en silence avant de reprendre la voiture ou les transports. La transition de retour est aussi importante que la séance elle-même.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Pour les sceptiques

Si la pratique vous paraît trop 'spirituelle', sachez que vous pouvez la pratiquer en pure pragmatique. Les bienfaits physiologiques ne dépendent pas de votre 'ouverture' à la pratique. Vous pouvez la faire avec une distance ironique, ça marche quand même. Faites-le pour les chiffres : cortisol, tension, cellules NK. Le reste viendra.

04 Cinq spots en Hérault

Voici cinq spots accessibles depuis Casa Sauvage (Cazouls-les-Béziers), idéaux pour la pratique du shinrin-yoku. Chacun a ses caractéristiques propres. Variez les lieux pour des séances variées.

Spot 1 — La Forêt domaniale de la Salesse

Accès

Située au nord de Béziers, à environ 30 minutes en voiture de Casa Sauvage. Parking forestier à l'entrée. Pas besoin de réservation, accès libre toute l'année.

Caractéristiques

Forêt mixte de chênes verts, pins maritimes et garrigue méditerranéenne. Sentiers bien balisés mais peu fréquentés en semaine. Bonne diversité acoustique (oiseaux variés). Très accessible — pas de relief important.

Durée recommandée

2 heures, soit l'aller-retour + 1h30 de pratique sur place. Idéal pour une séance complète des 5 exercices.

Difficulté

Facile. Accessible aux seniors et aux personnes peu sportives. Quelques sections boueuses en hiver.

Spot 2 — Le Massif de la Gardiole et ses pins

Accès

Au sud, vers la mer, à 45 minutes en voiture. Plusieurs accès possibles, le plus pratique étant le parking de Mireval. Carte IGN recommandée.

Caractéristiques

Forêt de pins d'Alep dominante, riche en phytoncides (les pins en émettent davantage en été). Vue exceptionnelle sur les étangs du littoral depuis les hauteurs. Sentiers en sous-bois ombragés, idéaux par grosse chaleur.

Durée recommandée

2h30 sur place. Permet de combiner bain de forêt et passage en bord d'étang (transition sensorielle intéressante).

Difficulté

Modérée. Quelques montées courtes mais pas vertigineuses. Bonnes chaussures conseillées.

Spot 3 — La Forêt des Écrivains-Combattants

Accès

Située dans le Caroux, à environ 1 heure de route au nord. Parking dédié à l'entrée du site. Forêt-mémorial créée après la Première Guerre Mondiale, classée patrimoine.

Caractéristiques

Forêt mature, dense, avec hêtres et châtaigniers centenaires. C'est le spot le plus 'classique' du shinrin-yoku dans l'Hérault — atmosphère sombre et fraîche, parfaite en été. Plusieurs ruisseaux traversent la zone (le son de l'eau ajoute à la qualité de la séance).

Durée recommandée

3 heures, incluant 1h de route aller. Recommandé pour une séance approfondie, en couple ou en solo méditatif.

Difficulté

Modérée. Sentiers en pente douce, bien entretenus. Frais même en juillet-août.

Spot 4 — Les Gorges d'Héric

Accès

Massif du Caroux également, à 1h05 de Casa Sauvage. Parking en bas du sentier, payant 5 €/jour en haute saison. Très fréquenté l'été — préférez avant 9h30 ou après 17h30.

Caractéristiques

Forêt humide en gorges avec rivière permanente. Sons de l'eau dominants, lumière filtrée, microclimat frais. Excellent pour les exercices d'écoute des couches sonores (exercice 4). Quelques piscines naturelles accessibles si vous voulez prolonger la séance par une trempette.

Durée recommandée

3 heures avec aller-retour. Choisissez de remonter peu loin pour éviter la performance — 1km dans la gorge suffit largement.

Difficulté

Facile sur les premiers 1,5 km, plus exigeant au-delà. Pas besoin d'aller plus loin pour la pratique.

Spot 5 — Le Bois communal de Cazouls-les-Béziers

Accès

Le plus proche : à 10 minutes à pied ou 3 minutes en voiture de Casa Sauvage. Accès libre, peu connu des touristes.

Caractéristiques

Petit bois communal de pins et chênes, sans grandeur particulière, mais parfait pour les séances courtes (1 heure). Très calme, presque toujours désert. Idéal pour intégrer une séance de shinrin-yoku au début d'un week-end Casa Sauvage sans perdre une demi-journée en route.

Durée recommandée

1 heure à 1h30. Séance courte mais efficace.

Difficulté

Très facile. Plat, sentiers larges. Accessible avec poussette ou personne à mobilité réduite.

■ ■ À ÉVITER

Précautions en été dans le Sud

Entre juin et septembre, l'Hérault connaît des risques d'incendie élevés. Vérifiez systématiquement la carte de vigilance incendie sur le site de la préfecture de l'Hérault avant chaque sortie. En cas de niveau rouge ou orange, le massif peut être interdit d'accès. Ne forcez jamais un accès interdit. Hors saison sèche, la pratique est sans risque particulier.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

L'heure idéale

Pour le shinrin-yoku dans le Sud : 8h-11h en été (avant la chaleur), 10h-15h en hiver (pour bénéficier du soleil et de la lumière), 14h-17h en automne et au printemps. Le crépuscule (1h avant le coucher du soleil) offre une qualité de lumière exceptionnelle mais demande de connaître le chemin pour le retour.

05 Intégrer à un week-end Casa Sauvage

Un week-end intégrant 1 ou 2 séances de bain de forêt est l'un des formats les plus apaisants que vous puissiez vous offrir. Voici un modèle de programme sur 48 heures.

Programme type — vendredi 17h à dimanche 17h

Vendredi soir — arrivée et acclimatation

17h-18h : installation. 18h30 : marche courte d'acclimatation dans le bois communal de Cazouls (spot 5), 45 minutes. Vous n'êtes pas encore en pratique sérieuse — c'est juste pour 'arriver'. 20h : dîner simple. 22h : coucher tôt.

Samedi — la grande séance

7h30 : réveil naturel, petit-déjeuner lent. 9h-12h : séance complète au spot de votre choix (Salesse, Gardiole, Écrivains-Combattants, ou Héric). Les 5 exercices dans l'ordre. Vous revenez à Casa Sauvage à 12h30. 13h : déjeuner long sur la terrasse. 15h-17h : sieste OU temps libre (lecture, jacuzzi). 18h-19h : marche courte dans les vignes. 20h : dîner. 22h : coucher.

Dimanche — la séance courte

8h-9h : séance brève dans le bois communal (spot 5), seulement les exercices 1, 4 et 5 (pas de marche, juste arrivée + écoute + sortie). 10h-12h : brunch et préparation du retour. 14h-16h : départ étalé.

Pour une cure plus intense — semaine de sylvothérapie

Si vous disposez d'une semaine complète à Casa Sauvage, le programme idéal :

- Jour 1 — Arrivée et séance courte au bois communal
- Jour 2 — Séance longue à la Salesse (matinée)
- Jour 3 — Repos / piscine / marche dans les vignes
- Jour 4 — Séance longue à la Gardiole (matinée)
- Jour 5 — Repos / lecture / cuisine
- Jour 6 — Séance longue au Caroux (Écrivains-Combattants ou Héric)
- Jour 7 — Séance courte de clôture + départ

À ce rythme, vous bénéficiez de l'effet 'cure complète' documenté par les études japonaises : montée des cellules NK et amélioration de l'humeur persistante au moins 30 jours après le retour.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Faites-le en couple ou en duo

Le bain de forêt en duo est plus structurant que solo : l'autre vous tient sur la durée (vous résisterez moins à la tentation d'écourter), la silence partagé crée un lien différent du dialogue habituel.

Convenez d'une règle : aucune parole pendant les exercices, mais débrief court (5 minutes) au retour. C'est précieux.

06 La pratique sur 12 semaines

Une séance isolée fait du bien. Une pratique sur 12 semaines transforme la base de votre état général. Voici le programme.

Le rythme cible

L'idéal : 2 séances par semaine d'1h30 à 2h, pendant 12 semaines. Soit 24 séances. C'est l'équivalent d'une cure complète documentée.

Si vous habitez la ville, ce n'est pas atteignable. Adaptez : 1 séance hebdomadaire au minimum, complétée par 2 ou 3 week-ends 'cure' dans l'année. C'est moins puissant mais déjà très significatif.

La progression sur 12 semaines

- **Semaines 1-2** — découverte. 2 séances courtes (1h). Familiarisation avec les exercices.
- **Semaines 3-4** — installation. 2 séances de 1h30 par semaine. Vous commencez à ressentir l'effet sommeil.
- **Semaines 5-8** — consolidation. 2 séances de 2h par semaine. Pic d'effet bien-être, humeur stabilisée.
- **Semaines 9-12** — autonomie. Vous trouvez votre rythme propre, certaines séances peuvent passer à 3h ou descendre à 1h selon les besoins.

Les indicateurs à suivre

Le tableur compagnon contient un onglet 'Suivi bien-être' qui vous permet de noter, avant et après chaque séance, les indicateurs suivants :

- **Qualité de sommeil** — note sur 10 sur la nuit précédente
- **Niveau de stress** — note sur 10
- **Niveau d'énergie** — note sur 10
- **Humeur générale** — 1 mot par séance

Sur 12 semaines, vous verrez une progression objective de ces 4 indicateurs. C'est ce qui ancre la pratique : la mesure crée la motivation.

Les obstacles et leurs parades

Obstacle 1 — 'Je n'ai pas le temps'

Le shinrin-yoku demande 2h par séance, deux fois par semaine. C'est 4h hebdomadaires. La parade : remplacez 4h d'écran loisir par 4h de forêt. La balance temps est gagnante, et vous récupérerez ces 4 heures en sommeil meilleur.

Obstacle 2 — 'La météo'

La pluie n'empêche pas le bain de forêt — elle l'enrichit (odeurs, sons amplifiés). Seuls les orages et vents très violents justifient l'annulation. Investissez dans une bonne veste imperméable, c'est tout.

Obstacle 3 — 'Je m'ennuie'

Si vous vous ennuyez pendant un bain de forêt, c'est très bon signe. L'ennui est la porte d'entrée. Tenez l'inconfort. À partir de la 3ème séance, l'ennui se transforme en quiétude.

Obstacle 4 — 'Je n'ai pas de forêt à proximité'

Tout parc urbain de plus de 10 hectares offre 70 % des bénéfices du shinrin-yoku. C'est moins puissant qu'une vraie forêt mature, mais ce n'est pas rien. Pratiquez ce que vous avez.

■ BUDGET REPÈRE

Investissement pour la pratique régulière

- Veste imperméable correcte — 60 € à 150 €
- Chaussures de marche basses — 70 € à 130 €
- Sac à dos léger (15-20 L) — 30 € à 70 €
- Gourde isotherme — 20 € à 35 €
- Carnet d'observation — 10 € à 20 €
- Total équipement de base — 190 € à 405 €

Investissement amorti dès la première année de pratique régulière. Aucun matériel coûteux ni renouvelable.

■ BONUS — VOTRE TABLEUR COMPAGNON

Carnet de sylvothérapie

Le tableur compagnon contient toute la trame de votre pratique : description complète des 5 spots, programme de séance type, journal sensoriel détaillé pour chaque séance (les 5 sens), suivi bien-être avant/après séance, et calendrier de pratique sur 12 semaines avec graphique de progression.

Téléchargez le fichier Excel inclus avec ce guide pour passer immédiatement à l'action.

Et si on en parlait ?

Vous avez la pratique. Reste à vous offrir le cadre. Casa Sauvage est située à 10 minutes du bois communal de Cazouls, à 30 minutes de la Forêt domaniale de la Salesse, à 1h des forêts du Caroux. Sa position centrale en Hérault en fait une base idéale pour pratiquer le shinrin-yoku dans des environnements variés sans devoir multiplier les hébergements.

Les 2 hectares de la propriété, l'accès direct à la rivière et sa cascade, et la piscine privée permettent de prolonger la séance par une trempette ou une sieste à l'ombre. Le calme du lieu et l'absence de voisins immédiats sont en soi un terrain favorable à la pratique.

Nous proposons des week-ends sylvothérapie sur mesure pour duo, famille ou petit groupe (jusqu'à 18 personnes). Devis personnalisé sous 24 heures. Réservation directe : pas de commission, conditions souples, conseils personnalisés sur les spots adaptés à votre niveau.

CASA SAUVAGE

Gîte d'exception pour 18 personnes — au cœur de la forêt, en Hérault.

■ Les Castels de Réals · 34370 Cazouls-les-Béziers

✉ ■ casasauvage34@gmail.com

■ Réservation directe = -25% par rapport aux plateformes

Demandez votre devis personnalisé sous 24 heures.

Mentions légales — Ce guide est édité par Casa Sauvage (SAS Trinity Estates, exploitant ; SCI Trinity Green Haven, propriétaire). Les informations qu'il contient sont données à titre indicatif et ne sauraient se substituer à l'avis d'un professionnel (médical, juridique, événementiel selon le sujet). Les tarifs mentionnés sont des ordres de grandeur sur le marché français en 2026 et peuvent varier selon les prestataires. Reproduction interdite sans autorisation écrite. © 2026 Casa Sauvage.