

les nuits des forêts

233

PARTICIPANTS

21

SOIRÉES

15

SITES

12

GUIDES

DU 05 AU 21 JUIN 2026

ENTREZ
DANS LA FORÊT

Une expérience d'immersion sensorielle encadrée dans les forêts
de la Région Sud. Guidée et scientifiquement fondée.



ProvenceSylva

Ils nous soutiennent :





À PROPOS

Une édition 2026 au cœur des forêts du Sud

Pour la 2e année consécutive, ProvenceSylva a participé aux **Nuits des Forêts** (événement national). 21 soirées sur **15 sites de la Région Sud**, des immersions sensorielles nocturnes gratuites et guidées. **233 personnes** ont vécu cette expérience — souvent pour la première fois.

DÉPLOIEMENT · 15 SITES

La Londe-Tamary	Saint-Cyr-sur-Mer	Toulon-Mont Faron	Font de Mège	La Garde
Plan d'Aups-Ste Baume	Carqueiranne	Peypin-Valdonne	Carcès-St Antonin	Châteauvert
Varages-La Blaque	Flassans-Parc Aoubré	Bonnieux	Méounes-les-Montrieux	Entrecasteaux
Bormes-La Môle	Meyrargues	La Valette-Coudon	Thorenc	

DÉTAIL DES 21 SOIRÉES · 233 PARTICIPANTS

05/06	La Garde matin	19	05/06	La Garde soir	18
	F. Mounié			F. Mounié	
05/06	Mont Faron	17	05/06	St Cyr sur Mer	12
	F. Mounié			K. Palazon	
05/06	Font de Mège	7	05/06	La Londe Tamary	—
	E. Le Moigne			V. Gibier	
06/06	La Garde	24	06/06	Plan d'Aups	14
	F. Mounié			J. Blazo	
06/06	Carqueiranne	—	09/06	Peypin Valdonne	15
	S. Chauveau			K. Palazon	
12/06	Carcès	9	12/06	Châteauvert	9
	P. Hanne			A. Ballatore	
12/06	Font de Mège	6	14/06	Varages La Blaque	—
	E. Le Moigne			A. Ballatore	
15/06	Flassans Parc Aoubré	—	15/06	Bonnieux	12
	S. Moyroud			E. Wender	
16/06	Méounes-les-Montrieux	15	16/06	Entrecasteaux	9
	S. Moyroud			P. Hanne	
19/06	La Londe Tamary	—	19/06	Bormes La Môle	7
	V. Gibier			C. Bourru	
19/06	Meyrargues	16	19/06	La Valette Coudon	14
	E. Wender			C. G. de Bollemont	

COMMUNICATION & IMPACT NUMÉRIQUE

RÉSEAUX SOCIAUX · FB & INSTAGRAM		SITE WEB · PROVENCESYLVA.COM (JUIN)	
76 posts	Publications FB & Instagram	1 100	Utilisateurs actifs
29 142	Vues totales Meta juin	869	Nouveaux utilisateurs
25 856	Dont publicité boostée	~130	Visites le 26 mai — pic émission France 5
31,85 €	Budget pub · 0,05 € / visite	17 posts · 824	Publications & impressions LinkedIn

Enquête de Santé · France 5 · 26 mai 2026

Reportage au Mont Faron → pic record ~130 visites/jour sur provencesylva.com — légitimité scientifique nationale.

1er COLLOQUE SANTÉ & FORÊT · HÔPITAL LÉON BÉRARD, HYÈRES · OCTOBRE 2025

-15,8%Cortisol après
15–20 min forêt**+55%**Activité parasym-
pathique vs ville**-37%**Risque cardio-
vasculaire (290M pers.)**×2**Efficacité séance
guidée vs solo

"Une Balade SylvaViva ne se raconte pas — il faut la vivre avec son cœur, son esprit et son âme."

PAROLES DE PARTICIPANTS

★★★★★

"Ce 1er bain de forêt m'a apporté beaucoup d'apaisement, comme après une séance de yoga. Cela m'a rappelé combien je dois lâcher prise sur mon rythme professionnel intense."

Sandra · séance Karine Palazon

★★★★★

"Un élixir de jouvence de l'esprit — paix, oubli, ouverture à la nature. 3 mots : lâcher prise, sérénité, partage."

Catherine · Sentier de Barjean, Bormes

★★★★★

"Assez réticent au départ, la session m'a permis de sauter le pas. Sa voix calme et son amour de la nature m'ont permis de m'ouvrir aux bienfaits."

Participant · séance Peggy Hanne

★★★★★

"Plus qu'une balade, un voyage qui déploie le cœur et les sens, une reliance profonde avec l'âme de la nature guérissante."

Lætitia · Méounes-les-Montrieux

★★★★★

"J'ai pu déposer ma besace tristounette et repartir chargée des couleurs de l'arc-en-ciel que mes pieds enracinés m'ont insufflées."

Participante · séance Peggy Hanne

★★★★★

"Ta douce guidance invite à des retrouvailles intérieures. Simplicité & Profondeur — tout était là."

Participante · séance Evelynne Le Moigne

ET MAINTENANT ?



2e Colloque Santé & Forêt — 16 octobre 2026

Hôpital Léon Bérard, Hyères. 3 sessions : bien-être soignants, santé mentale, état de la recherche.



Balades SylvaViva toute l'année

Offre permanente sur provincesylva.com/agenda. Plus de sites, de guides, de territoires.



Nuits des Forêts 2027

Édition plus large en préparation : davantage de sites, communication coordonnée dès janvier.



Reconnaissance nationale

France 5 + Actes du Colloque 2025 positionnent ProvenceSylva comme référence de la sylvothérapie méditerranéenne.

VOUS NOUS AVEZ FAIT CONFIANCE — MERCI !

Grâce à votre soutien, 233 personnes ont vécu gratuitement une immersion dans les forêts de la Région Sud.



Ils nous soutiennent :

