

Shinrin Yoku, bain de forêt

Paroles et musique : Tartine Reverdy

Shinrin Yoku un bain de forêt
Shinrin Yoku c'est du japonais
Shinrin Yoku un bain de forêt
Shinrin Yoku c'est du japonais

Docteur Li a dit :
« il faut se promener,
Un bain de forêt,
c'est bon pour la santé ! »

Plonger dans la forêt
Comme on plonge dans la mer
Se laisser couler
Dans la fraîcheur de l'air

... Toucher les écorces
... Caresser les mousses
... Goûter l'eau d'une petite source
... Ne rien faire du tout!

Shinrin Yoku un bain de forêt
Shinrin Yoku c'est du japonais
Shinrin Yoku on se sent bien
Shinrin Yoku ça fait du bien

Docteur Li a dit :
« Y'a 5 millions d'années
Que dans la forêt
Les humains sont nés »

Alors il serait temps
De retrouver le goût
Le goût de la forêt,
Des plaisirs simples et doux

... Comme le bruit du vent dans les feuilles
... Ou le soleil entre les arbres, qui joue !
... L'odeur des champignons
... Goûter à tout !

Shinrin Yoku un bain de forêt
Shinrin Yoku c'est du japonais
Shinrin Yoku on se sent bien
Shinrin Yoku ça fait du bien