

# **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**