



BOSQUE
ADENTRO

¿Qué es un Baño de Bosque?

Un Baño de Bosque, es una experiencia guiada a través de una caminata consciente, pausada y en un espacio contenido con el fin de conectar con la Naturaleza y con nuestros sentidos de forma profunda y sanadora. Esto se hace en bosques y otros entornos naturales como parques o jardines. Esta experiencia está inspirada en la práctica japonesa de Shinrin-Yoku, que se traduce literalmente como "bañarse en la atmósfera del bosque".

¿Qué Beneficios tiene?

Estudios científicos han demostrado una amplia gama de beneficios para la salud al pasar algunas horas en contacto con la Naturaleza. Por ejemplo:

- Beneficios físicos: Reduce la presión sanguínea y la frecuencia cardiaca, fortalece el sistema inmunológico, disminuye los niveles de cortisol (hormona del estrés) y mejora la calidad del sueño.
- Beneficios mentales y emocionales: Disminuye la ansiedad y la depresión, mejora el estado de ánimo, favorece la concentración y la creatividad y genera una sensación de bienestar.

¿Quién lo realiza?

En 2021, recibí una certificación como Guía de Terapia de Bosque y Naturaleza, por parte de la ANFT - Association of Nature and Forest Therapy, fundada en California, EUA.

Como guía, procuro generar un ambiente contenido, donde de cada participante logre bajar el ritmo y entre en conexión con el lugar de manera muy personal. El entorno natural se encarga del resto, que es el *verdadero terapeuta*.

Testimonios...

“

Es una experiencia única, que no sólo te conecta en ese momento sino que sus efectos duran muchas semanas más. Lo recomiendo ampliamente y estoy segura de que quiero repetirlo cada mes.



“

Es haber tenido contacto con Dios... a través de ésto puedo dejar atrás la monotonía y enfocarme en aquello que pasa desapercibido. Darme cuenta y disfrutar del paisaje, aves, animales, es algo increíble... es volver a ti.



“

Fue un regalo desconectarme del mundo exterior, de la prisa y del ruido de la ciudad para tener un rato de pausa, de conexión conmigo a través de la naturaleza.

