

SELVANS, BANYS DE BOSC



Els banys de bosc són passejades tranquil·les en silenci i en lentitud en boscos amb elements de maduresa, en grups petits i mitjançant guiatge.

Gaudeix dels boscos terapèutics:

Els beneficis en la salut i el benestar es potencien, entre d'altres, gràcies a l'aerobiologia forestal, el caminar lent, el silenci, la relaxació, la respiració conscient, i una reconexió amb l'entorn natural a través de tots els nostres sentits.

Descobreix una altra manera de viure la natura:

Viu la natura d'una manera diferent, sent conscient i descobrint els boscos protegits de la Xarxa de Boscos Terapèutics.

Beneficia't del contacte amb els boscos:

Els beneficis de la natura en la nostra salut es fan palesos a nivell físic, emocional, social i espiritual a través dels banys de bosc.



Una vegada tancades les inscripcions, es passarà un document informatiu amb els punts de trobada i les característiques de la visita.

Només per a professionals de la psicologia col·legiats, activitat gratuïta per a fomentar l'autocura dels professionals.

<https://selvans.es>

Visita a: Bosc de Torroella i Montgrí
Data: 4 de juny
Horari: De 10:00 a 14:00h
Duració de cada sessió: 2 hores, aprox.
Preu: Gratuït
Inscripcions: suport.gi@copc.cat