

Shinrin-yoku jest uznawaną w Japonii strategią zapobiegania chorobom. Opiera się na badaniach naukowych i psychologii.

NA CZYM POLEGA PRAKTYKA KĄPIELI LEŚNYCH?

Kąpiele leśne to bezwysiłkowe zanurzenie się w leśnej przestrzeni wszystkimi zmysłami po to by zredukować stres, poprawić nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Angażując wzrok, słuch, smak, węch i dotyk możemy w pełni doświadczyć więzi ze światem przyrody. W trakcie niespiesznego spaceru obserwujemy otaczającą nas przyrodę, uczymy się uważności i zwracania uwagi na szczegóły. Zwalniamy tempo, osadzamy się tu i teraz, relaksujemy, słuchamy swojej intuicji, odpoczywamy, przyglądamy się relacji z naturą i sobą.

KTO MOŻE KAPAC SIĘ W LESIE?

Kąpiele leśne inaczej będą wyglądały w grupie dorosłych, inaczej z dziećmi. Zanurzenie w lesie u dorosłych odbywa się świadomie, u dzieci spontanicznie. Dorosły potrzebuje relaksu, z uważnością korzysta ze zmysłów. Dziecko potrzebuje ruchu, działania, zaangażowania i odkrywania świata natury. I my to połączymy w ramach jednego wydarzenia tak, żeby każdy znalazł coś dla siebie.

CO BĘDZIEMY ROBIĆ:

1. Wprowadzenie: Kilka słów o kąpielach leśnych, zapoznanie z formułą i zasadami spaceru, poznanie uczestników.

2. Zaproszenia: Trening uważności, czyli zaproszenie do leśnych aktywności z wykorzystaniem wszystkich zmysłów. Zejdziemy z leśnej ścieżki posłuchamy dźwięków, podotykamy różnych faktur, poszukamy leśnych zapachów, będziemy tworzyć leśną sztukę i dobrze się bawić.

Proponowane aktywności będą dostosowane do aktualnej pogody, pory roku i warunków panujących w lesie.

3. Kręgi: Dzielenie się spostrzeżeniami dotyczącymi aktywności.

4. Zakończenie spaceru: podsumowanie, czas na rozmowę.

Katarzyna Grabka

Certyfikowana przewodniczka kąpielii leśnych, leśna przewodniczka, edukatorka przyrodniczo-leśna. Miłośniczka lasów i spędzania czasu na łonie natury, współzałożycielka Fundacji Leśne Projekty <https://www.facebook.com/leśneprojekty>, członkini Zarządu Polskiego Towarzystwa Kąpielii Leśnych. Od kilku lat zgłębia temat terapeutycznej mocy lasu oraz wpływu przyrody na zdrowie i samopoczucie.

Swoją pasją dzieli się, prowadząc kąpiele leśne dla dzieci i dorosłych.

Agnieszka Dziacko-Pluta

Przewodniczka kąpielii leśnych i współzałożycielka marki Leśne Projekty <https://www.facebook.com/leśneprojekty>. Pasjonatka książek i autorka artykułów na temat uzdrawiającego wpływu natury na organizm człowieka. Posiada Shinrin Yoku Diploma wydane przez Center of Excellence. Prowadzi leśne lekcje w szkołach oraz kąpiele leśne dla dorosłych i dla dzieci. Marzy o założeniu ośrodka terapii lasem na terenie Śląska.

DO ZOBACZENIA W LESIE!

www.lesneprojekty.pl

[instagram.com/lesneprojekty.pl](https://www.instagram.com/lesneprojekty.pl)

[facebook.com/lesneprojekty](https://www.facebook.com/lesneprojekty)