

Experiència immersiva de Bany de Bosc

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Passejades terapèutiques en grups reduïts, banys de bosc per recórrer en lentitud i silenci itineraris de boscos madurs i de gran bellesa en activitat social compartida a l'aire lliure. Són sortides de distàncies curtes amb desnivells molt suaus i activitats dinamitzades que posen el focus en els 5 sentits i vivenciar la natura.

Les millores en les persones participants són tant a nivell físic, mental, emocional com social: redueix els nivells de cortisol en sang (estrès), estimula l'augment de cèl·lules NK (millora del sistema immunitari), activa l'hemisferi dret del cervell estimulament nous punts de vista, relaxa, millora l'autopercepció, el bon humor, l'autoestima, etc.

Les sortides compensen un possible dèficit de natura i de "verd" especialment en persones que l'han perdut de vista i estan en dinàmiques tancades, massa digitalitzades, en entorns grisos, geomètrics i envoltades de soroll urbà. Les sortides són petites aventures pausades per generar vincles sans en el grup i fomentar millors hàbits.

Els itineraris es fan en Parcs Naturals de qualitat ambiental elevada i alhora a prop de Barcelona. Tots els parcs pertanyen a la província i s'inclouen Collserola, Serralada Litoral, Montnegre i Montseny.

El preu varia en funció de si ens ocupem del transport o no.

El preu estàndard són 25€ per persona i inclou transport, gestió de permisos de la propietat i els parcs, l'aportació mediambiental per al manteniment i gestió de la finca, i l'assegurança.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Oliver Calzas Bollinger (932111612) (hola@passejadesisalut.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Passejades i Salut

Fecha de última actualización de la actividad

12/11/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Camí del Pantà s/n 08017 Barcelona Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<http://passejadesisalut.com>

Imagen de la Actividad

