

Bany de bosc

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Es pot afegir un apartat específic descrivint el programa, la freqüència i l'avaluació, just després de les indicacions de salut. Aquí tens el text actualitzat amb el nou punt incorporat en català:

- **Horari i durada**

- Horari: de 10.00 a 11.30 h.
- Durada: 1,5 hores de passeig suau amb parades al bosc.

- **Lloc**

- Bosc de Can Rufi, o de Can Fornaca a Caldes de Malavella, en un itinerari planer i accessible, envoltat de pineda i altres espècies mediterrànies que creen una atmosfera tranquil·la i protectora.

- **Per a qui**

- Persones adultes que vulguin reduir estrès, ansietat o cansament i que desitgin reconnectar amb la natura d'una manera respectuosa i profunda.
- Activitat especialment recomanada com a suport en casos d'estrès i burnout, quan hi ha saturació laboral o emocional i dificultat per desconnectar.
- Pot ser útil en ansietat i depressió lleu o moderada, millorant l'estat d'ànim i

reduint la ruminació mental, sempre com a complement i no com a substitut del tractament professional.

- Indicat també en problemes de son, fatiga mental per excés d'informació, sensació de soledat i desconexió, facilitant la pertinença al grup i el vincle amb la natura.
- Pot contribuir en processos amb dolor o malestar crònic relacionat amb l'estrès (fibromiàlgia, fatiga crònica, problemes immunitaris, etc.), dins d'un pla de salut acordat amb l'equip sanitari.
- Adequat també per a persones en processos de canvi vital, professionals amb càrrega emocional i cuidadors, amb capacitat de caminar per terreny fàcil durant 1,5 h.
- Adequat també per a qualsevol perfil que cregui oportú l'equip sanitari.

• Què farem

- Passeig molt lent pel bosc de Can Rufi amb invitacions sensorials (vista, oïda, olfacte, tacte, moviment) i espais de silenci per afavorir la presència i la connexió amb els arbres.
- Moments de compartir en cercle i tancament conscient de l'activitat per integrar el que s'ha viscut, fomentant el vincle amb el grup i amb el bosc.

Es demana venir amb roba còmoda, calçat adequat, aigua i el telèfon mòbil en silenci o apagat, per potenciar la desconexió tecnològica.

Beneficis esperats per a la salut

- - Reducció de l'estrès i de la tensió interna, relaxació del sistema nerviós central i activació del sistema parasimpàtic, facilitant una resposta de calma profunda.
 - Millora de la qualitat de la son, de la capacitat de concentració i de la creativitat, així com augment de les sensacions de benestar, vitalitat i claredat interna.
 - Augment de l'autoestima, de la confiança en un mateix i en el grup, sentiment

de pertinença i reconexió amb el propi cos, les emocions i la pròpia història vital.

- Disminució de l'ansietat, del desànim, de la irritabilitat i de la fatiga mental vinculada a l'estrès i a l'excés d'informació.
- A nivell més profund, afavoreix la connexió espiritual amb la natura, el sentit de formar part d'un tot i l'aparició de moments de silenci interior plens de sentit.

- **Indicacions de salut on pot ajudar com a suport**

- Activitat especialment recomanada com a suport en casos d'estrès i burnout, quan hi ha saturació laboral o emocional i dificultat per desconnectar.
- Pot ser útil en ansietat i depressió lleu o moderada, millorant l'estat d'ànim i reduint la ruminació mental, sempre com a complement i no com a substitut del tractament professional.
- Indicada també en problemes de son, fatiga mental per excés d'informació, sensació de soledat i desconnexió, facilitant la pertinença al grup i el vincle amb la natura.
- Pot contribuir en processos amb dolor o malestar crònic relacionat amb l'estrès (fibromiàlgia, fatiga crònica, problemes immunitaris, etc.), dins d'un pla de salut acordat amb l'equip sanitari.

Programa recomanat i avaluació

- - Es recomana realitzar aquesta activitat dins d'un programa mínim de dos mesos, amb una sessió setmanal de bany de bosc (entre setmana), per consolidar els canvis en el benestar i en la relació amb la natura.
 - Es proposa un seguiment posterior d'una sessió al mes durant tres mesos més, per reforçar els beneficis i acompanyar la integració de l'experiència en el dia a dia.
 - El programa s'acompanya d'una breu avaluació abans i després de cada bany de bosc, mitjançant algunes preguntes senzilles sobre estat d'ànim, estrès i benestar, i d'una fotografia de la cara abans i després de cada sessió, amb el consentiment informat de la persona.

- Aquestes dades serviran per elaborar un petit estudi amb resultats globals al final del programa, que es lliuraran al professional de la salut que ho requereixi per valorar l'impacte de l'activitat com a actiu de salut comunitària.

- **Preu**

- Activitat de salut comunitària amb un preu reduït de 10 € per persona, per a persones derivades des de l'Equip d'Atenció Primària, sempre i quan no hi hagi un finançament públic que en permeti la gratuïtat.

Población

Población General - Cualquiera (Caldes de Malavella)

Persona de contacto

Isabel Verdaguer Foz (659910652) (isabel_verdaguer@biotopnatura.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Biotop Natura

Fecha de última actualización de la actividad

13/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Rambla Can Ruffi 5 17455 Caldes de Malavella Caldes de Malavella Girona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://www.isabelverdager.com>