

Banys de Bosc

Red adscrita  CAT

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física, Adicciones (alcohol, drogas y otras), Formación, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Són immersions a la natura en lentitud, en silenci i amb activitats mindfulness. Sortides en grups reduïts, sense desnivells o distàncies fortes. Comptem amb permisos de la Diputació i Parcs Naturals de Collserola, Serralada Litoral, Montnegre i Montseny. Són passejades de 2.3-4 km. en boscos madurs de gran bellesa. L'objectiu és endinsar-se en l'experiència sensorial per millorar el benestar emocional i sortir renovada, la reducció d'estrès, la presa de consciència intensa. Enfortim la dimensió social promovent nous vincles. Sabem de l'eficàcia en la millora de dolències i nivells en general. Nombrosos estudis demostren que són eines de salut preventiva, que ajuden el sistema immunitari i nerviós, que acceleren temps de recuperació. Podem arribar a un acord per a fer grups de fins a 8-10 persones per tal d'aprofitar la gestió d'un transport d'anada i tornada per a tot el grup. Anar al punt d'inici del bosc i tornar des del punt acordat a la ciutat de Barcelona és part de les facilitats que oferim per a que l'experiència sigui fluida

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Passejades i Salut (932111612) (hola@passejadesisalut.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Passejades i Salut

Fecha de última actualización de la actividad

09/04/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Mariano 16 08024 Barcelona Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<http://passejadesisalut.com>