



TERAPIA DE BAÑO DE BOSQUE

Bienestar y salud a través de la naturaleza



¿QUÉ ES?

El baño de bosque (Shinrin-yoku) es una práctica guiada de inmersión en la naturaleza de forma consciente y con un ritmo pausado.

Es una actividad física muy sencilla orientada a reducir el estrés y favorecer el equilibrio físico y emocional.



RECOMENDADO EN CASOS DE:

- Estrés o sobrecarga
- Ansiedad leve
- Cansancio mental
- Necesidad de descanso y bienestar

Una forma sencilla y natural de cuidar tu salud



BENEFICIOS:

- Disminuir el estrés y la ansiedad
- Mejorar el estado de ánimo
- Reducir la presión arterial
- Favorecer la relajación del sistema nervioso
- Mejorar la atención y la claridad mental



¿CÓMO ACTÚA?

- Disminuye el cortisol (hormona del estrés)
- Activa el sistema nervioso parasimpático
- Reduce la sobrecarga mental
- Tu cuerpo se sintoniza con el entorno sin necesidad de hacer nada.



¿CÓMO SON LAS SESIONES?

- Duración: 2-3 horas
- Ritmo suave y accesible
- En pequeños grupos
- Guiadas por una profesional especializada.
- No se requiere experiencia previa.

Esta actividad no sustituye tratamientos médicos o psicológicos.
Es un complemento al cuidado de la salud y el bienestar.



www.thaismomicula.org / www.oldubatterra.es



649 535 708



thaim.ecopsicologia@gmail.com