

BENEFICIOS DE PASEAR EN EL BOSQUE



De manera inconsciente, nuestro cuerpo se relaja ante los sonidos de la Naturaleza

¿Por qué nos hace descansar?

- Por la gama de colores y por la amplitud de horizonte, nuestros ojos se refrescan y se ejercitan.
- Respirar aire limpio mejora la capacidad pulmonar, favorece la oxigenación de las células, relaja el sistema nervioso.
- Relaja la mente.
- Las cosas se ven de otra manera, tomamos distancia y rompemos con la rutina.
- Despierta sentimientos ecológicos, de cuidado y respeto al medio ambiente.
- Tu cuerpo segrega endorfinas, la hormona de la felicidad.



• Ayuda a desconectar y nos olvidamos de estar "conectadxs"

• Paseos por el bosque (Baño de Bosque) con ejercicios de respiración y concentración, es una técnica muy de moda en Japón que ayuda a personas con problemas serios de estrés y ansiedad.

• Propone pautas para encontrar la salud y la felicidad

