

VIAJES EVENTOS  
CON CORAZÓN

# SHINRIN YOKU EN PINARES LLANOS

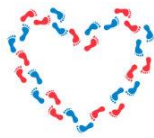
## BAÑO DE BOSQUE



**SÁBADO 16 DE MAYO DE 2026**

**PRECIO POR PERSONA: 35€**

**SEGURO DE ANULACIÓN Y ASISTENCIA EN  
VIAJE (OPCIONAL): 15€**

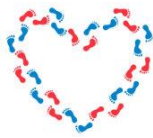


## RESUMEN

Se llama "**shinrin yoku**" o "baño forestal" a pasear por el bosque, pero de una forma meditativa muy especial. El bosque puede ser una medicina. Pero no basta una simple caminata entre los árboles. Hay que absorber al bosque con todos los sentidos.

A la hora de sumergirnos en el bosque y practicar el shinrin yoku, debemos apagar nuestros aparatos móviles, "desactivar" el lóbulo frontal y dejar a un lado las preocupaciones del ego, abrir los cinco sentidos y dedicarnos a percibir, disfrutar, respirar hondo y entrar en comunión con la naturaleza.

¡Ven con nosotr@s a vivir esta experiencia!



## PROGRAMA

### SÁBADO 16

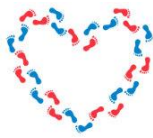
Salimos a las 9:00 desde la Parada de autobuses de la C/Marques de la Valdavia (Frente para Renfe Valdela Fuentes) a las 9:15 desde el Hospital Ramón y Cajal (en la puerta de urgencias, junto a la estatua del busto de piedra); y a las 9:30 desde Atocha (en la puerta del Ministerio de Agricultura). Con dirección uno de los pinares más desconocidos de la Sierra de Guadarrama en la frontera entre Ávila y Madrid, se trata de los **Pinares Llanos**, cerca de Peguerinos, entre la Sierra de Malagón y la cuerda montañosa principal de la sierra madrileña. En este lugar vive el endemismo más curioso de nuestra pequeña fauna (los insectos): la **Graellsia Isabelae**, una mariposa gigante, de vivos colores y hábitos nocturnos que descubrió Mariano de la Paz Graells precisamente en estos lares. Una gigantesca placa por la que pasaremos conmemora este hecho singular. Pero existen otras curiosidades que encontraremos por el camino entre ellas la famosa **Cara de Peguerinos**, una piedra tallada por no se sabe qué artista anónimo ni cuándo se realizó, aunque corren por ahí leyendas.

Nuestro camino partirá de las inmediaciones del Camping **Valle de Enmedio** para recorrer estos pinares casi siempre campo a través. Pasaremos cerca del campamento **Peñas Blancas**, del **Cerro de la Carrasqueta** y de la **Naranjera** (donde si hubiera tiempo y solo con las personas que lo quisieran, subiríamos al mirador sobre el Valle de los Caídos).

Se hará un descanso para comer lo que cada uno lleve, y continuar con la experiencia.

En esta ruta trataremos de:

- **Conectar con la naturaleza:** hay que desplazar la mente a lo largo del paisaje, de tal manera que se abran los sentidos, se

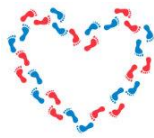


cultive la presencia propia y se comunique la persona con la tierra.

- **No tener prisa:** los paseos de baño de bosque no tienen como primer objetivo hacer ejercicio físico.
- **Prestar atención:** frenar y abrir los sentidos. Dejar que los mensajes de la tierra y la naturaleza entren profundamente en la mente y en los corazones.
- **Dedicarle tiempo:** el baño de bosque no es cosa de una única vez y desarrollar una relación significativa con la naturaleza lleva tiempo.
- **Dejarse guiar por un experto:** como el yoga, la meditación o el ejercicio, el baño de bosque se aprende mejor con un guía cualificado.
- **Pasear no lo es todo:** el paseo es importante, pero hay otras rutinas que ayudan a profundizar en la relación con la naturaleza. Algunas de ellas son sentarse o comunicarse con otras especies.

**Beneficios:** Diversos estudios han analizado los beneficios **fisiológicos** y **psicológicos** de esta práctica:

- **Mejor estado de ánimo:** se ha visto que los paseos a partir de 40 minutos por el bosque favorecen mejores estados de ánimo y sentimientos de salud y fortaleza.
- **Descenso de la hormona del estrés, el cortisol:** se reduce así este proceso, relacionado con multitud de patologías como dolores de cabeza, presión sanguínea alta, problemas de corazón, diabetes, problemas cutáneos, asma o artritis. La sobreexposición a cortisol y otras hormonas de estrés puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, aumento de peso y déficit de memoria y concentración.
- **Refuerzo del sistema inmunitario:** las hormonas del estrés pueden comprometer el sistema inmunitario. No es raro, por



tanto, que el baño de bosque, al reducir la producción de cortisol, fortalezca este sistema de defensa.

- **Mejora de la creatividad:** pasar tiempo en la naturaleza mejora la creatividad. Si bien para lograr este beneficio es necesario estar inmerso en la naturaleza un tiempo mayor.
- **Otros beneficios:** el baño de bosque también incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático, mejora el descanso, conserva la energía, reduce el ritmo cardíaco e incrementa la actividad intestinal.

## PRECIOS

**PRECIO POR PERSONA: 35€**

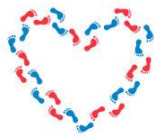
**SEGURO DE ANULACIÓN Y ASISTENCIA EN VIAJE (OPCIONAL): 15€**

### EL PRECIO INCLUYE

- Transporte ida y vuelta en **cómodo autobús** desde Madrid.
- **Monitora:** Marisa Pizarro. Diplomada en Mindfulness para la Salud en la Universidad Complutense.
- **Guía acompañante de senderismo** durante el paseo.
- Seguro básico del viaje

### EL PRECIO NO INCLUYE

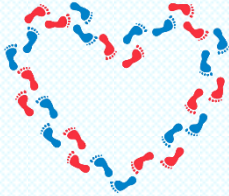
- Todo aquello no especificado en el apartado anterior.
- Cada persona llevará su propia comida y agua.



**VIAJES EVENTOS  
CON CORAZÓN**

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

VIAJES  
EVENTOS CON CORAZÓN



**Viajes Eventos con Corazón SLU**  
**José Diéguez - 616 80 92 23**  
**eventosconcorazon.es**  
**jose@eventosconcorazon.es**  
**CICMA 3640**

**Nota importante:** Se realizarán todas las visitas, aunque los horarios pueden ser modificados por imprevistos o cambios de horarios en los lugares de visitas.

**Seguro opcional de anulación:** Se aconseja contratar un seguro de anulación (Consúltenos coberturas póliza para este viaje). Precio 15€ por persona.

## CONDICIONES GENERALES

**Inscripciones:** Reserva viaje: 35€.

Todos los precios mostrados son finales e incluyen los impuestos aplicables.

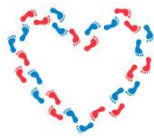
**Organización Técnica:** Viajes Eventos con Corazón SLU. CICMA 3640. Viaje calculado para mínimo 30 personas. Si no se llegase a 30 personas, el organizador podrá cancelar este viaje o recotizar el mismo.

**Nota importante sobre el autobús:** Los asientos se asignarán según el orden de pago. En cada trayecto se detallan las paradas programadas, pero cada una requiere un mínimo de 4 pasajeros. Si no se alcanza este número, la parada será cancelada y los viajeros deberán optar por otra de las disponibles.

**Anulaciones:** El pasajero en cualquier momento puede desistir de la realización del viaje contratado, teniendo derecho a la devolución de las cantidades que hubiera abonado, deducidos los gastos de anulación del viaje que se indican:

- Hasta 30 días antes de la salida: 10€ de gastos de gestión + gastos de anulación si hubiese
- Hasta 15 días antes de la salida: 25€ de gastos de gestión + gastos de anulación si hubiese
- Menos de 15 días o no presentación: 100% del importe del viaje

**Aceptación de Condiciones:** El hecho de tomar parte del viaje, supone la expresa aceptación por parte del viajero de todas y cada una de estas condiciones generales. Las



materias no reguladas en estas condiciones, se regirán por el vigente reglamento de agencias de viajes.

**Nota sobre seguro opcional:** Por ley las agencias de viajes estamos obligados a ofrecer un seguro de anulación, pero no somos ni agentes de seguros ni vendedores de estos, por lo cual, si tienen alguna incidencia se les proporcionará un teléfono de contacto y todos los papeles requeridos por la aseguradora, no siendo esta empresa responsable de posibles incidencias y por este motivo el Cliente es quien se hace cargo de las reclamaciones con la Agencia Aseguradora. Nosotros mandaremos la póliza del seguro por correo electrónico.

En todo caso, se acuerda expresamente que Viajes Eventos con Corazón, S.L.U. no es aseguradora ni toma bajo su cargo obligación alguna derivada de la póliza antes referida, limitándose a facilitar al Cliente la información sobre la misma a través de la póliza de seguros contratada. El contrato de seguro, en su caso, se celebra única y exclusivamente entre el Cliente y la Compañía Aseguradora, siendo esta última la única responsable del seguro, por lo que Viajes Eventos con Corazón, S.L.U. no tiene ninguna responsabilidad sobre dicho seguro.

Puedes descargarte las condiciones generales y el resumen de coberturas [aquí](#).

Puedes descargarte el Contrato de Viajes Combinados en nuestra página web [www.eventosconcorazon.es](http://www.eventosconcorazon.es) o pinchando [aquí](#)