

VIAJES EVENTOS  
CON CORAZÓN

# SHINRIN YOKU

## BAÑO DE BOSQUE

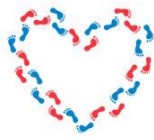


**SÁBADO, 20 DE JULIO DE 2024**

**PRECIO ESPECIAL POR PERSONA: 30€**

---

Consulta nuestros Viajes y Eventos con Corazón en  
[eventosconcorazon.es](https://eventosconcorazon.es)

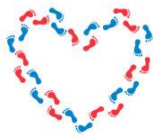


## RESUMEN

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

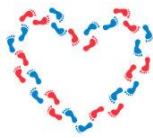
### SÁBADO 20:

Salida a las 8.30h desde Alcobendas (Parada de autobuses de la Calle Marques de la Valdavia frente estación Renfe de Valdelasfuentes); después a las 8.45h desde el Hospital Ramón y Cajal (en la puerta de urgencias, junto a la estatua del busto de piedra), a las 9.15h de Atocha (en la puerta del Ministerio de Agricultura).

Nos iremos de **ruta de senderismo sencillo** que realizaremos caminando, apta para hacerla con niños. Se realizará en **silencio** la mayor parte del recorrido; aconsejable llevar una **toalla o esterilla** para poder sentarse. **Comemos** durante la actividad con lo que cada un@ quiera llevar. Aconsejable **ropa y calzado cómodo** y en capas, **chubasquero** por si acaso, **agua**, algún **fruto seco**...

Para hacer un **paseo consciente**, elegimos una **sencilla ruta**, sin ningún desnivel ni dificultad. Es importante que sea **tranquilo, con árboles y plantas**. Podemos caminar despacito **y detenernos en cada sensación que nos llega**: los **colores** de las flores, de las hojas, de la hierba, del cielo, del sol...; los **olores** a tierra mojada, a césped cortado, a aromas de flores...; los **sonidos** de los pájaros, del viento, el frotar de las hojas en las copas de los árboles, nuestros pasos sobre la tierra o la arena...; el **tacto** del tronco de un árbol, del haz y el envés de una hoja, de una piedra... Si nos llevamos una merienda para el paseo, podemos también centrarnos en **sensaciones del gusto** (la textura del pan, el jugo de una fruta al masticarla...). De nuevo, conseguiremos **sentir a fondo lo que nos rodea e impedir que la mente nos agobie con pensamientos negativos** respecto al pasado o al futuro, acostumbrándola a que se centre en el presente.

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

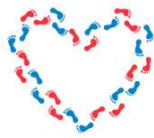


cultive la presencia propia y se comunique la persona con la tierra.

- **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.

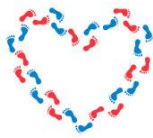
**Beneficios:** Diversos estudios han analizado los beneficios **fisiológicos** y **psicológicos** de esta práctica:

- **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 ESPECIAL POR PERSONA: 30€**

### EL PRECIO INCLUYE

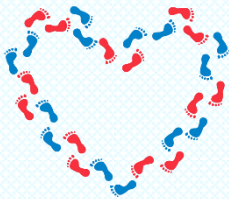
- Transporte ida y vuelta en **cómodo autobús** desde Madrid.
- **Monitora:** Marisa Pizarro. Diplomada en Mindfulness para la Salud en la Universidad Complutense; Practitioner en Programación Neurolingüística y Comunicación no Violenta.

### EL PRECIO NO INCLUYE

- Todo aquello no especificado en el apartado anterior.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

VIAJES  
EVENTOS CON CORAZÓN



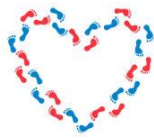
**Viajes Eventos con Corazón SLU**  
**José Diéguez - 616 80 92 23**  
**eventosconcorazon.es**  
**jose@eventosconcorazon.es**  
**CICMA 3640**

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

## CONDICIONES GENERALES

**Inscripciones:** Reserva viaje: 30€.

**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.



**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](#)