Magiczny Kraków

Leśne kąpiele dla osób w wieku 50+

2022-07-27

Śpiew ptaków, zapach mchu, widok okazałych drzew! Wizyta w lesie to prawdziwa uczta dla zmysłów, dlatego śmiało możemy ją nazwać leśną... kąpielą! Zapraszamy osoby po 50. roku życia do udziału w terapeutycznych spacerach przyrodniczych w Lesie Wolskim. Udział w wydarzeniu jest nieodpłatny, obowiązują zapisy. Ostatnie spotkanie już 29 lipca.

Zielony przepis na zdrowie

Chcesz wzmocnić swoje zdrowie i zharmonizować układ nerwowy? Szukasz ukojenia i bliskości natury? Spędź wolny czas w otoczeniu bujnej roślinności i ożywczej zieleni. Zachęcamy do zażycia *shinrin-yoku*, czyli kąpieli leśnej. Ta japońska metoda terapeutyczna, oparta na rzetelnych naukowych badaniach, polega na pobudzeniu wszystkich zmysłów poprzez uważne zanurzenie się w lesie. Rozmaitość dźwięków, gra świateł między drzewami, powietrze pachnące olejkami eterycznymi i wilgotną glebą – to zielony przepis na Twoje zdrowie!

Leśna kąpiel dla osób 50+

Leśna kąpiel to po prostu przyrodniczy spacer terapeutyczny! Spacery są przeznaczone dla osób po 50. roku życia. Odbędą się w wybrane dni czerwca i lipca w Lesie Wolskim. Zbiórka zgłoszonych uczestników odbędzie się w Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza”, al. Żubrowa 15.

Uczestnicy spacerów powinni posiadać strój oraz obuwie, adekwatne do planowanej aktywności i warunków atmosferycznych. Poziom trudności spaceru będzie dostosowany do danej grupy osób.

Harmonogram spacerów

- **29 lipca**, w godz. 9.00–11.00

Rejestracja

Spacery są nieodpłatne, a liczba miejsc ograniczona. Aby wziąć udział w wydarzeniu, należy się zarejestrować na stronie internetowej „Symbiozy” – tutaj.

Prosimy o zapoznanie się przed rejestracją z regulaminem tutaj. W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych, organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu spaceru. Rezerwacje zachowują ważność, jednak w celu ich odwołania, prosimy o kontakt pod numerem tel. 12 20 18 840.

Leśne kąpiele są częścią miejskiej kampanii „Kraków w formie”. Współorganizatorem wydarzenia jest Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza”.