

KĄPIELE LEŚNE I TERAPIA LEŚNA DLA DOROSŁYCH

Oferta dla grup zorganizowanych

Regeneracja • Uważność • Integracja • Kontakt z naturą

Wieczny Las

www.wiecznylas.pl



Las jako przestrzeń odpoczynku

Kąpiel leśna (jap. Shinrin-yoku) to praktyka powolnego zanurzenia się w atmosferze lasu przy użyciu wszystkich zmysłów, korzystnie wpływająca na ciało i umysł, wzmacniająca relację człowieka z naturą.

Terapia leśna (jap. Shinrin-ryoho) to udowodniona naukowo profilaktyka medyczna (Evidence-Based Medicine) wspomagająca leczenie i rehabilitację. Do kąpeli leśnych wprowadza dodatkowe elementy – praktyki oddechowe, aromaterapię, mindfulness, pracę z wyobraźnią, czy artterapię. Posiada strukturę i jest prowadzona przez wykwalifikowanych przewodników.

O prowadzącej

Alicja Saramaka

Certyfikowana przewodniczka kąpeli leśnych i terapii leśnej, zielarka-fitoterapeutka, naturopatka, inż. roślin leczniczych i prozdrowotnych. Członkini Polskiego Towarzystwa Kąpeli Leśnych. Twórczyni Wiecznego Lasu - przestrzeni zapraszającej do spotkania z naturą.

Prowadzę kąpiele leśne dla dzieci i dorosłych, tworząc spotkania oparte na uważności, prostocie i szacunku dla natury. Kształciłam się w Instytucie Ekoterapii Relacyjnej, pod przewodnictwem dr Katarzyny Simonienko z Centrum Terapii Las.

Wierzę, że natura jest przestrzenią, w której łatwiej usłyszeć siebie, odzyskać spokój i na nowo poczuć kontakt z otaczającym światem.

Korzyści

- ✓ obniżenie poziomu hormonów stresu (kortyzolu i adrenaliny)
- ✓ aktywizacja układu przywspółczulnego odpowiedzialnego za odpoczynek i regenerację
- ✓ lepsza jakość i długość snu
- ✓ zwiększenie energii, poprawa koncentracji, pamięci i zdolności rozwiązywania problemów
- ✓ zwiększenie kreatywności
- ✓ redukcja objawów depresji i lęku
- ✓ Kontakt z fitoncydami, naturalnymi związkami chemicznymi wydzielanymi przez drzewa, wpływa na obronę przed infekcjami i nowotworami
- ✓ wsparcie w budowaniu relacji międzyludzkich i poprawa komunikacji, redukcja poczucia izolacji
- ✓ obniżenie poziomu cukru we krwi
- ✓ obniżenie (lub normalizacja) ciśnienia krwi
- ✓ podniesienie progu bólu

Dla kogo?

Spotkania integracyjne

Firmy
Instytucje
Zespoły
Fundacje
Organizacje

Spotkania kobiece

Kręgi kobiet
Fundacje
Koła Gospodyń
Grupy rozwojowe

Grupy zorganizowane

Biblioteki
Domy Kultury
GCK
Uniwersytety
Stowarzyszenia



Jak przebiega kąpiel leśna?

- Powitanie, kilka słów o kąpielach leśnych i zasadach spaceru
- Symboliczne rozpoczęcie spotkania i wspólne wejście w atmosferę uważności
- Zaproszenia sensoryczne - praca z ciałem, oddechem i zmysłami w przyrodzie
- Doświadczenia relaksacyjne i relacyjne i integracja zmysłów
- Krąg dzielenia się wrażeniami (dla chętnych)
- Podsumowanie doświadczenia, wspólna herbata w lesie
- Zakończenie



Czas: 2-4 godziny | Miejsce: tereny leśne | Liczba uczestników: ustalana indywidualnie

Dostępne programy

Kąpiel leśna regeneracyjna	wyciszenie i odpoczynek
Kąpiel leśna integracyjna	budowanie relacji poprzez wspólne doświadczenie natury
Spotkania kobiece	uważność, powrót do siebie i swoich potrzeb, regeneracja
Leśne wydarzenia sezonowe	cztery pory roku jako inspiracja do spotkań
Programy dla seniorów	spokojne tempo, dostosowane do możliwości grupy

Każdy program przygotowuję indywidualnie, uwzględniając charakter grupy, wiek i potrzeby uczestników.



Stwórzmy razem wyjątkowe wydarzenie w naturze

Oferta może być zrealizowana m.in. podczas:

dnia ziemi

pierwszego dnia wiosny

dnia matki i dnia ojca

lokalnych pikników i festynów

wakacji

promocji zdrowia

wydarzeń dla seniorów

integracji pracowniczych

Zapraszam do kontaktu

Alicja Saramaka
alicja@wiecznylas.pl
www.wiecznylas.pl
+48 696 529 795

"Zanurz się w lesie, żeby wrócić do siebie."

Wieczny Las