

Lesní terapie



Zpomalte. Nadechněte se. Objeďte sílu přírody.

Dopřejte si chvíli klidu a nechte přírodu působit na všechny své smysly. Lesní terapie vychází z japonské metody shinrin-yoku („lesní koupel“), která podporuje relaxaci, duševní pohodu a obnovu vnitřní rovnováhy.

Během lesní terapie s certifikovaným průvodcem budete dostávat pozvánky, díky kterým zapojíte hlouběji své smysly. Zaposloucháte se do zvuků lesa, ucítíte vůni stromů, dotknete se přírody a na chvíli zpomalíte. Kontakt s lesním prostředím pomáhá uvolnit napětí, zklidnit mysl a načerpat novou energii.

Co si vzít s sebou

- Sportovní obuv vhodnou do terénu
- Pohodlné oblečení podle počasí
- Láhev s pitím
- Podsedák
(možnost zapůjčení u průvodce)

Pro pohodový zážitek

- Nejedná se o cvičení v přírodě ani meditaci.
- Lesní terapie trvá přibližně 2,5 – 3 hodiny.
- Trasa vede mírně náročným lesním terénem, celková délka je 2 – 3 km.
- Mobilní telefon ponechte vypnutý nebo v tichém režimu.

Lesní terapie

375 Kč



Termín si můžete rezervovat na SPA recepci hotelů Ensana Mariánské Lázně. Pokud by počasí konání aktivity neumožnilo, nabídneme Vám náhradní termín.

ensanahotels.com