



# KĄPIELE LEŚNE / SHINRIN-YOKU

## TERAPIA LASEM

### *OFERTA DLA FIRM, INSTYTUCJI ORAZ OSÓB INDYWIDYALNYCH*

#### Czym są kąpiele leśne?

Zgodnie z założeniami Forest Therapy Institute (FTI) kąpiele leśne, znane w Japonii jako shinrin – yoku to praktyka polegająca na zanurzeniu naszych zmysłów w atmosferze lasu w celu odprężenia i uzyskania pozytywnych korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

#### Czym jest terapia lasem?

To kąpiel w lesie stosowana w praktyce jako interwencja oparta na przyrodzie, ukierunkowana na określone problemy ze zdrowiem psychicznym i fizycznym. Uwzględnia szczególne potrzeby osób doświadczających tych trudności i koncentruje się na łagodzeniu cierpienia i naprawianiu spowodowanych przez nie szkód.

#### Korzyści

Badania wskazują, że shinrin – yoku może między innymi:

- obniżyć ciśnienie krwi (lub je znormalizować) i zwiększyć zmienność rytmu zatokowego
- zredukować poziom stresu, obniża poziom kortyzolu i adrenaliny, wpływa hamująco na układ współczulny, odpowiedzialny za reakcje walki lub ucieczki
- wywołać stan odprężenia, aktywizuje układ przywspółczulny, odpowiedzialny za odpoczynek i regenerację
- poprawić stan układu krążenia i układu przemiany materii
- obniżyć poziom cukru we krwi
- poprawić zdolności poznawcze, w tym uwagę, koncentrację i pamięć
- wspomóc chorych na depresję
- obniżyć poziom niepokoju, przygnębienia, gniewu, zakłopotania
- poprawić długość i jakość snu
- osłabić lęk
- podnieść próg bólu
- dodać energii, poprawić samopoczucie, zwiększyć zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność
- pobudzić układ immunologiczny poprzez zwiększenie ilości liczby komórek NK (natural killers)



### Gdzie?

W lasach Mierzei Wiślanej (Mikoszewo, Jantar, Junoszyń, Kąty Rybackie, Krynica Morska - Piaski), Wysoczyzny Elbląskiej (Elbląg - Bażantarnia, Nadbrzeże, Kadyny) - tereny Nadleśnictwa Elbląg i w każdym innym miejscu wygodnym dla Ciebie.

**Termin? Czas trwania?** Cały rok. 2 - 4 godzin.

**Długość trasy?** 300 metrów - max. 7 kilometrów.

### Co się wydarzy? Co czeka cię z wyszkolonym przewodnikiem? Co czeka cię ze mną?

Kąpiel leśna zgodnie z japońską sztuką shinrin - yoku oparta na leśnej uważności (forest mindfulness) i modułach wypracowanych Forest Therapy Hub. Wykorzystywane będą techniki wyobrażeniowe, uważności - mindfulness, elementy medytacji, w tym świadomego oddechu.

Podczas spaceru terapeutycznego wykorzystywane będą techniki relaksacyjne (trening progresywnej relaksacji mięśni Edmunda Jacobsona, trening autogenny Johannaesa Schultza), praca z kartami Dixit i Geometria pytań.

Na potrzeby zintegrowania, budowy i rozwoju zespołu pracowników - warsztaty z wykorzystaniem ćwiczeń interaktywnych, zabaw integracyjnych, zawsze z tworzeniem kręgu

### Kilka słów o mnie

Marzena Żachowska - certyfikowana przewodniczka kąpiele leśnych Forest Therapy Institute oraz Forest Therapy Hub, założycielka firmy Leśne Zanurzenie.

Na co dzień specjalistka terapii lasem w Nowym Jantarze - Ośrodku Medycyny Naturalnej w Jantarze, pedagożka specjalna, specjalistka kynoterapii, socjoterapii, nauczycielka przyrody i biologii w Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym nr 2 im. Janusza Korczaka w Elblągu. Edukatorka seksualna, kursantka mindfulness oraz terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach (TSR).



### Koszt



1. KAPIELLEŚNA //SHINRIN-YOKU DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH  
7-15 osób  
60 zł - cena za osobę
2. SHINRIN-YOKU//TERAPIA LESEM DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH  
4-6 osób  
70 zł - cena za osobę
3. SHINRIN-YOKU//TERAPIA LESEM DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH  
do 3 osób (w tym pary)  
300 zł cena za kąpiel
4. SHINRIN-YOKU// INTEGRACJA ZESPOŁU - dla firm  
oraz instytucji  
W celu ustalenia szczegółów zapraszam do kontaktu.
5. SHINRIN-YOKU - „ZABIERZ ZMYŚŁY DO LASU” DLA SZKÓŁ  
I PRZEDSZKOLI  
W celu ustalenia szczegółów zapraszam do kontaktu.

### Kontakt

Numer telefonu: 506358308

E-mail: [lesnezanurzenie@gmail.com](mailto:lesnezanurzenie@gmail.com)

<https://www.facebook.com/lesnezanurzenie>

<https://lesnezanurzenie.pl/>

Leśne Zanurzenie - Marzena Żachowska

NIP: 5781429047

REGON: 389325373

Forma prawna: indywidualna działalność gospodarcza

Kody PKD: 85.59.B, 85.60.Z, 86.90.D, 86.90.E

ul. Płk. S. Dąbka 96 II/12, 82-300, ELBLĄG, Polska

# SPOTKAJMY SIĘ W LESIE !