

KĄPIELE LEŚNE

OFERTA DLA OSÓB INDYWIDUALANYCH I GRUP

*"Pod dachem z liści codziennie rozgrywają się dramaty
i wzruszające historie miłosne, to tam znajduje się ostatni skrawek natury - wystarczy
otworzyć drzwi ..."*

**Nazywam się Marzena Żachowska i zapraszam do urokliwych lasów
Mierzei Wiślanej i Wysoczyzny Elbląskiej!**

Jestem certyfikowaną przewodniczką kąpiele leśnych Forest Therapy Institute i Forest Therapy HUB, socjoterapeutką, kynoterapeutką, nauczycielką przyrody, biologii, pedagogką specjalną (oligofrenopedagogika, resocjalizacja), edukatorką seksualną i terapeutką w nurcie terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach (ang. Solution Focused Brief Therapy – SFBT).

ZAPRASZAM DO WSPÓŁPRACY!

Kontakt

lesnezanurzenie@gmail.com

tel. 506358308

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

<https://lesnezanurzenie.pl/>

LEŚNE ZANURZENIE

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

Kąpiel w lesie można zrobić samemu, można też z przewodnikiem, dzięki któremu:

- * weźmiesz udział w shinrin – yoku, które prowadzi specjalista, przeszkolony, doświadczony i certyfikowany przez organizację międzynarodową
- * przejdiesz krok po kroku każdy ważny etap kąpieli leśnej wg sprawdzonego modelu Forest Therapy HUB
- * nie będziesz kontrolować czasu i miejsca – on to zrobi za ciebie
- * aktywności, tzw. „zaproszenia”, metody i techniki, które będą ci proponowane, są potwierdzone naukowo, bezpieczne i skuteczne
- * otrzymasz wsparcie w sytuacji trudnej emocjonalnie

Co czeka cię z wyszkolonym przewodnikiem? Co czeka cię ze mną?

Proponuję kąpiel leśną zgodnie z japońską sztuką shinrin – yoku opartą na leśnej uważności (forest mindfulness).

Wykorzystywać będę techniki wyobrazeniowe, uważności – mindfulness, elementy medytacji, w tym świadomego oddechu oraz relaksacyjne.

Co takiego ma las, że pomaga w procesie zdrowienia?

- * **Fitoncydy** - naturalne związki chemiczne, które stanowią element systemu obronnego drzew. W naszych drogach oddechowych działają bakteriobójczo i wirusobójczo, wspomagają walkę z infekcjami, wpływają ochronnie na komórki nerwowe, wspomagają pracę mózgu.
- * **Olejki eteryczne** - działają przeciwzapalnie i bakteriobójczo, wpływają na poczucie relaksu.
- * **Bioaerazol** - bakterie, fragmenty glonów, strzępki grzybów, zarodniki, pyłki, które spoczywają na liściach, igłach, pniach, martwym drewnie, w glebie, wpływają na układ autoimmunologiczny i nerwowy, pobudzając do działania neurony serotoninergeiczne.
- * **Mycobacterium vaccae** – bakteria glebowa, z którą mamy do czynienia spacerując w lesie, pomaga walczyć z chorobami skóry wynikającymi z

LEŚNE ZANURZENIE

autoagresji, wspiera w depresji i stanach wyczerpania. Stymuluje układ immunologiczny, sprawia, że czujemy się szczęśliwi.

- * **Powietrze**, czyste i świeże, za które odpowiadają jony ujemne, których w lesie, przy wodospadzie czy po deszczu, spotkamy najwięcej.
- * **Nasłonecznienie, barwa i rozproszenie światła w lesie** stanowi ukojenie dla naszych zmęczonych oczu, uspokaja, poprawia samopoczucie.
- * **Kształty** dalekie od uporządkowanych przez człowieka, fraktale, które dostrzeżesz w paprociach, liściach, chmurach, płatkach śniegu.
- * **Mniejsza ekspozycja na wiatr i hałas.**

Już dwie godziny kąpieli leśnej pozwolą odpocząć od technologii i zwolnią tempo, odstresują kierując twoje myśli na to, co Tu i Teraz.

Badania wskazują, że shinrin – yoku:

- * obniża ciśnienie krwi (lub je normalizuje), zwalnia tętno
- * redukuje poziom stresu, obniża poziom kortyzolu i adrenaliny, wywołuje stan odprężenia, aktywizuje układ przywspółczulny, odpowiedzialny za odpoczynek i regenerację
- * poprawia stan układu krążenia i przemianę materii, obniża poziom cukru we krwi
- * wspiera procesy poznawcze – koncentrację, uwagę, pamięć i procesy sensoryczne
- * wspomaga chorych na depresję, obniża poziom niepokoju, przygnębienia, gniewu, zakłopotania, osłabia lęk, poprawia długość i jakość snu
- * pobudza układ immunologiczny poprzez zwiększenie ilości komórek NK

Oferta

- * **shinrin – yoku dla dorosłych i młodzieży**
 - 7 – 15 osób, 70 zł od osoby
 - 4 – 6 osób, 120 zł od osoby
 - do 3 osób, 600 zł za cały spacer
- * **kąpiel leśna dla dzieci z elementami edukacji przyrodniczej** – 600 zł za spotkanie ok. 1,5 godzin, nie więcej niż 15 dzieci pod opieką dorosłych (każde dodatkowe dziecko – 30 zł)
- * **noc w lesie na Mierzei Wiślanej połączona z warsztatami** – max 6 osób (hamaki) - 250 zł od osoby
- * **wykład na temat kąpieli leśnych** – 500 zł (czas trwania ok. 1 godziny)

LEŚNE ZANURZENIE

- * **shinrin - yoku** dla firm i instytucji – szczegóły do ustalenia
- * **kąpiel leśna - warsztaty terenowe tematyczne dla dorosłych** – sprawdź w aktualnościach na Facebooku, szczegóły do ustalenia

Masz pytania?

lesnezanurzenie@gmail.com

tel. 506358308

Dla dzieci - kąpiel leśna z elementami edukacji przyrodniczej

Podczas spaceru wykorzystywane będą standardowe metody, techniki (gry i zabawy edukacyjne, obserwacje, pokaz, metoda samodzielnych doświadczeń, opowiadania, zagadki, karty pracy, itp.) i środki, jak podczas wycieczki przyrodniczej wzbogacone o materiały, które znajdziemy w lesie. Podczas spotkania wykorzystane mogą być elementy bajkoterapii, muzykoterapii, arteterapii i relaksacji, w tym elementy treningu Jacobsona (progresywna relaksacja mięśni) i treningu autogennego Schultza.

Dzieci biorą udział w kąpiele leśnej tylko pod opieką osób dorosłych.

Tematyka uzgodniona z opiekunami, uwzględniać będzie potrzeby i możliwości psychoedukacyjne i zdrowotne dziecka.

Ważne

- * zgłoszenia przyjmowane są drogą mailową, a ich organizacja możliwa jest po ustaleniu szczegółów podczas rozmowy telefonicznej i wpłacie zaliczki
- * kąpiel leśna trwa od 2 do 4 godzin
- * spotkanie dla dzieci trwa ok. 1,5 godzin
- * oferta kierowana jest do różnych grup docelowych: grupy zorganizowane (firmy, wczasy zorganizowane, grupy sanatoryjne, kolonie, obozy), seniorzy, osoby dorosłe, rodziny z dziećmi
- * kąpiel leśna prowadzona jest w języku polskim lub angielskim (udział dodatkowo płatnego tłumacza, 150 zł za godzinę spaceru)

Kąpiel leśna - Shinrin - Yoku (Forest Bathing)

Propozycje tras na Mierzei Wiślanej i Wysoczyźnie Elbląskiej

1. Las o brzasku

LEŚNE ZANURZENIE

Las o świcie to cudowność sączącego się przez gałęzie światła, to głośne trele ptaków, które nawołują do aktywności. To rosa żegnająca noc i zapowiadająca piękny dzień.

Ruszamy przed wschodem słońca.

Miejsce zbiórki? Junoszyno, parking leśny

2. Pożegnanie dnia

Wieczór w lesie to zapowiedź tajemnicy. To pozorna cisza, którą zostaniesz otoczony i setki dźwięków, które przypominają, że nie będziemy tam sami. To intensywne zapachy. Niepokojące cienie. To niezapomniany zachód słońca, do którego będziemy zmierzać leśnymi ścieżkami.

Spotkanie kończy się na plaży o zachodzie słońca. Powrót o zmroku.

Miejsce zbiórki? Junoszyno, parking leśny

3. Nocne wędrowanie

Las po zmroku ożywa tajemniczymi odgłosami... Gdy jego część zasypia, budzą się zwierzęta prowadzące nocny tryb życia i ruszają na łowy. W ciemności oświetlanej latarkami drzewa mają kształty zapierające dech w piersiach, błyskają oczy...

Każdy trzask i szelest to informacja, że mamy kryjące się w pobliżu towarzystwo... Nasze zmysły wyostrzą się, a my poczujemy jedność z miejscem.

Miejsce zbiórki? Junoszyno, parking leśny

4. Kąpiel leśna na krańcu Polski

Las na krańcu Polski, to las zwierząt. Tropy, odgłosy, zapachy świadczące o ich bliskiej obecności. To las, w którym doświadczysz, że koniec może pięknym początkiem, ale najważniejsze jest Tu i TERAZ.

Miejsce zbiórki? Piaski, parking przy cmentarzu Mennonitów

5. Zanurzeni w lesie, między wodą a wodą

Żywioł wody to jeden z pierwiastków tworzących Wszechświat, pierwiastek odpowiedzialny za cykle w przyrodzie. Woda to życie.

Kąpiel leśna między wodami Zatoki Gdańskiej a Zalewu Wiślanego pozwoli intensywniej doznać, tej zapomnianej więzi człowieka z przyrodą.

Miejsce zbiórki? Teren w pobliżu Ośrodka Panorama w Kątach Rybackich

6. Skąpani w lesie, słońcu i morzu

LEŚNE ZANURZENIE

Sosnowy las, słońce, woda i ziemia pod stopami - to wszystko czego potrzebujemy, by poczuć, że wróciliśmy do domu. Zanurzeni w atmosferze lasu zaangażujemy nasze zmysły do odkrywania swoich połączeń z naturą. Miejsce zbiórki? Parking leśny za Sztutowem

7. Leśny koncert

Śpiew tysięcy ptaków o poranku. To niezwykły koncert grany na twoich zmysłach. Wieczorem pohukiwania i szelest układających się do czuwania skrzydeł. Muzyka, która otula, zaprasza i kusi, by poczuć więcej. Miejsce zbiórki? Mikoszewo – ujście Wisły, parking przed przeprawą promową

8. Bażantarnia w czterech porach roku

Zabytkowy park miejski, który zaprasza o każdej porze roku. Choć znany mieszkańcom Elbląga, to nadal kryje wiele tajemnic, których strzegą stare drzewa. Gdy zanurzysz się w atmosferze lasu, w szumie liści usłyszysz szepty dawnych Elblążanach. Miejsce zbiórki? Elbląg, parking przy Muszli Koncertowej

9. W magicznym lesie

Ilość wiekowych, silnych i zdrowych drzew w jednym miejscu po prostu zachwyca. Mroczny i wilgotny. Słoneczny i otwarty. W szumie liści i śpiewie ptaków usłyszysz piękne, zapomniane historie ludzi i miejsca. W tym lesie, gdy tylko mu na to pozwolisz, odkryjesz, wszystko czego szukasz – spokój, równowagę, radość, magię... Miejsce zbiórki? Kadyny, parking przy dębim im. J. Bażyńskiego

10. Z wizytą u Hoggo

Spotkanie z mitycznym synem Widwuta, wojownikiem żeglującym po nieznanym morzach... Hoggo - ojciec Mity, Cadiny i Pogesane obejmie nas cieniem swych ramion, pozwoli zanurzyć się w zielni i magii miejsca. Miejsce zbiórki? Wybierzemy wspólnie

CHODŹMY DO LASU!