

BAÑOS DE BOSQUE

**VALLE DE ARAN 2019
19 AL 22 DE SEPTIEMBRE**



BAÑOS DE BOSQUE

El **baño de bosque**, también conocido como Shinrin Yoku, es una práctica que consiste en pasar tiempo en el **bosque**, con el objetivo de mejorar la salud, el bienestar y la felicidad. El término viene de su principio más importante: es beneficioso bañarse y sumergirse en la atmósfera del **bosque**.

En los **Baños de bosque** visitamos espacios naturales de gran calidad ambiental para entrar en contacto con las partículas volátiles de sus árboles y plantas, capaces de reforzar nuestras defensas para luchar contra todo tipo de enfermedades. El principal beneficio es el refuerzo de nuestro sistema inmunológico, entre otros efectos fisiológicos, psicológicos y emocionales.

Estos espacios son idóneos para fortalecer el organismo y combatir el cansancio y el estrés, la fatiga mental, la depresión y la ansiedad, la irritabilidad, las migrañas y el insomnio.

Así se promueve una mayor actividad nerviosa parasimpática que tiene como resultado la relajación y por otro lado ralentiza la actividad nerviosa simpática.

Los bosques no sólo producen continuamente oxígeno, elemento indispensable para la vida, sino que también el aire contiene cantidades importantes de iones de oxígeno con carga eléctrica negativa.



YOGA

Esta milenaria disciplina es uno de los mejores sistemas de cuidado integral que existen. En el yoga, cuerpo, mente y espíritu se fortalecen y serenán con la práctica de las asanas, la respiración y la meditación.



BIODANZA

La biodanza es una técnica creada en los años 60 por el chileno **Rolando Toro**, educador y posteriormente psicólogo. En su periodo como maestro siempre realizaba propuestas experimentales de educación artística, y organizaba acciones en busca de la mejora de las condiciones de vida de los más pequeños.

Tras este periodo de investigación psicopedagógica, Rolando Toro decidió titularse en Psicología. Tenía un objetivo: mejorar la calidad de vida de los enfermos mentales y humanizar sus relaciones; para ello, ensayaba sistemas terapéuticos con la danza. Toro decía:

“Los juegos de psicodanza son un conjunto de experimentos de expresión corporal. Aluden al **poder musical para curar enfermedades**, invocar las fuerzas de la naturaleza, despertar el amor o el deseo, armonizar las sociedades... Para lograrlo, hay que despertar en el hombre la musicalidad interior perdida y restituir su vitalidad animal”. La biodanza trabaja con **cinco vivencias** que van en sinergia:

- **vitalidad:** la alegría de vivir
- **creatividad:** la capacidad de expresión
- **afectividad:** la capacidad de socializar
- **sexualidad:** la capacidad de realizar las cosas con amor y placer
- **trascendencia:** la fusión cuerpo-mente

En las sesiones de biodanza combinamos, activamos y potenciamos esas vivencias, por eso se le llama la danza de la vida.



DURACIÓN: 4 días
GRUPOS: de 6 a 12 personas
CATEGORÍA: Físico, anímico, mental y espiritual
EDAD MÍNIMA: 18 años

VIAJE BAÑOS DE BOSQUE

Los **Baños de Bosque** son el medio que utilizamos para que vivas una experiencia de conexión profunda y renovadora, y también pretendemos concienciar de la necesidad de proteger los bosques maduros y sus ecosistemas. La vida en este planeta depende de la continuidad de estos santuarios de la naturaleza.

Con nuestros viajes de Baños de Bosque visitarás espacios naturales para obtener estos beneficios y realizarás un descubrimiento del Valle de Aran y de su gastronomía.

Además incluimos una 3 sesiones de Hatha yoga y 3 sesiones de Biodanza.

Qué destacamos:

- Es una ruta excepcional para recorrer las zonas más atractivas del Valle de Aran
- Grupos muy reducidos para que puedas disfrutar al máximo tu experiencia.
- Guía de habla castellana durante todo el viaje.
- Guías y profesionales con gran experiencia.
- Fabulosa selección de alojamientos (<http://www.casa-chin.com/es/contacto/>)

EL VIAJE INCLUYE

- 3 noches de alojamiento (Ver detalles en el apartado "Alojamientos").
- Alojamiento, desayuno y cena (excepto el picnic), según se especifica en el apartado "Dietas" ("Sobre el Viaje").
- 3 sesiones baño de bosque
- 3 sesiones de Hatha Yoga (máximo 6 personas)
- 3 sesiones de Biodanza (máximo 6 personas)
- Guía acompañante de media montaña de lengua castellana, durante los días del viaje.
- Guía baños de bosque
- Profesor de Hatha Yoga
- Profesor biodanza

EL VIAJE NO INCLUYE

- Gastos derivados de la meteorología adversa.
- Comida/almuerzo
- Todo lo no especificado en "El viaje incluye".

PRECIO: Desde 366 €

FECHAS DE SALIDA 2019

• 19 al 22 de septiembre

Puedes unirse a la salida, independientemente del número de viajeros que seáis, nosotros nos encargamos de agrupar a los viajeros para completar el grupo mínimos.

Grupo privado: ¿Ya sois un grupo?
¿Queréis una salida para vosotros o en otras fechas?

ITINERARIO

Día 1: Llegada a Valle de Aran (Casa Chin)

Encuentro y briefing con los maestros. Puesta en común de las actividades y de las condiciones meteorológicas.

Tarde:
Sesión Hatha Yoga
Sesión Biodanza

Día 2: Conectar con la naturaleza Sesión 1

Mañana:
Baños de Bosque

Tarde
Sesión Hatha Yoga
Sesión Biodanza

Alojamiento en Casa Chin

Día 3: Conectar con la naturaleza Sesión 2

Tarde
Sesión Hatha Yoga
Sesión Biodanza

Día 4: Conectar con la naturaleza Sesión 3

Baños de Bosque

Nota: El itinerario puede realizarse en un sentido u otro indistintamente. Por razones de logística. Esto no afecta a las sesiones que se van a realizar.

SOBRE EL VIAJE

• **CATEGORÍA DE VIAJE CONECTAR CON LA NATURALEZA**

Para participantes con una mínima forma física. Debemos estar preparados para conocer una nueva forma de viajar, de experimentar, **Viajes para Conectar** con la naturaleza, la fauna, la flora, con un@mism@ y con todo lo que te rodea. Una forma de conexión profunda y liberadora.

La conexión natural nos enseña que vivimos en un mundo conectado e interdependiente en el que hemos de aprender a vivir en cooperación y no en competencia. En la ciudad, la falta de conexión nos desarma, nos aísla y nos hace vulnerables al entorno, convirtiéndose en un medio hostil que nos enferma, no nos satisface y se manifiesta primero por el estrés, la depresión, etc.

La conexión natural es todo lo contrario, con ella se obtienen múltiples beneficios fisiológicos, psicológicos y emocionales. No es novedad que la visita a estos bosques centenarios, con intensa vida vegetal y animal haya proporcionado un mayor bienestar

• **EL GRUPO**

Se trata de un grupo de máximo 12 personas en el que nosotros vamos uniendo viajeros hasta completar una salida. Puedes apuntarte a cualquiera de las salidas, independientemente del número de viajeros que seáis. En caso de no llegar a un mínimo de 6 participantes en una salida, se aplicará un suplemento. Consúltanos.

• **ALOJAMIENTO**

Utilizamos sólo alojamientos seleccionados y visitados por nosotros mismos, con categoría equivalente a 3 o 3+ estrellas. En este viaje el alojamiento escogido es Casa Chin en Betrén.

• **DIETAS**

Incluye desayuno, almuerzo y cena. Si hay algo especial que nos quieras contar acerca de tu alimentación, deberás hacerlo en el mismo momento de la contratación del viaje.

• **MATERIAL Y ROPA ACONSEJADOS**

No es necesario hacer grandes desembolsos en compra de material; habla con nosotros y te asesoraremos. Aunque el guía tendrá un botiquín, cada viajero deberá llevar lo que considere necesario dependiendo de sus patologías, casos personales, riesgos, etc., que deberá comunicar al guía de forma privada.

• **CÓMO Y CUÁNDO RESERVAR**

Tu agente te indicará los pasos para tramitar una reserva. Es muy recomendable hacer la reserva con antelación (al menos 2 meses antes), para poder asegurar la plaza y los mejores servicios.