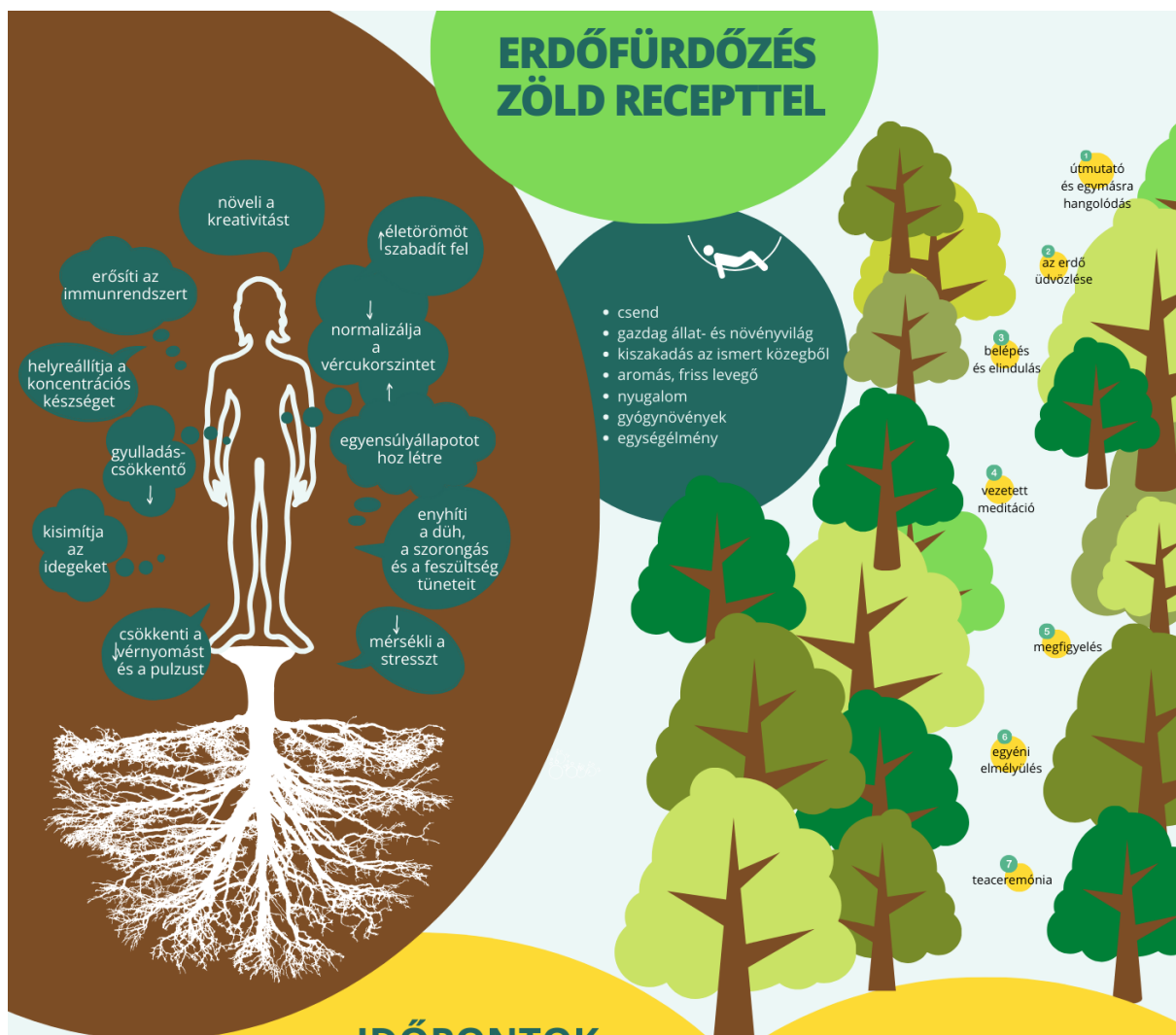


## Erdőfürdőzés Zöld Recepttel

### ERDŐFÜRDŐZÉS ZÖLD RECEPTELL



### IDŐPONTOK



erdőfürdőzés

Január 20. 10-12 Sára-Lukács Csilla

Január 25. 10-12 Valkó Zsuzsi

Január 28. 10-12:30 dr. Mátraházy Kinga

Február 4. 11-13.30 Hajdu Loránd

Február 29. 10-12 Valkó Zsuzsi

Március 3. 14-16 Sára-Lukács Csilla

Március 28. 10-13 Valkó Zsuzsi

Itt jelentkez:

[zoldrecept@erdofurdozes.com](mailto:zoldrecept@erdofurdozes.com)

## **Mi fán terem az erdőfürdőzés?**

Gyakran felmerül, hogy vajon mi a különbség az erdőfürdő és a természetben tett séta, túra vagy kirándulás között.

Íme a 3 legfontosabb megkülönböztető jellemző:

1. Bemegyünk az erdő sűrűjébe és egy kicsi területet megismerve figyelünk az ott történő dolgokra, környezetre. Az erdőfürdőzésen leginkább az adott környezetet, annak részletgazdagságát figyeljük meg, nem kiépített utakon, turistaösvényeken rójuk a kilométereket.

2. Az erdőfürdő egy irányított relaxációs séta, ahol egyszerű gyakorlatokkal közösséget élhetsz meg a természettel. Az erdőfürdő során nincs idegenvezetés, nem látogatunk meg nevezetességeket, és állat- és növényhatározást sem végzünk.

3. Az erdőfürdőzésen önmagunkra és az erdőre figyelünk. Ahhoz hogy ezt zavartalanul megtehessek, alapvetően NEM beszélgetünk. A csend abban segít hogy figyelni tudj. Befelé és kifelé egyaránt. Megfigyelheted hogy minél csendesebb vagy egy erdőben, az annál inkább felfedi magát előtted.

Egy ilyen séta lehetőséget ad rá hogy új szemszögből kapcsolódjunk a természeti elemekhez: megállni és elmerülni a táj látványában, megérinteni a fákat és társaikat és megfigyelni az apró élőlényeket, amelyek mellett máskor elmennénk.

Ezek szelíden, de hatékonyan terelik az embert a lelassulás és az éber jelenlét felé, anélkül hogy ezt bármilyen módon erőltetnék. Kisimítja az idegrendszert és belső egyensúlyt hoz létre. Az összes érzékszerved bevonásával merülsz el az erdei környezetben.

**Regisztrációs link:** <https://forms.gle/zqSzd4vH6JFzALBF8>)

Videó: <https://youtu.be/6EqYsz3p75c>