



Bany de bosc: una passejada pels boscos de les Guilleries

Itinerari realitzat per investigadors de l'Institut de Medi Ambient de la Universitat de Girona i la Fundació Natura

Un **bany de bosc** consisteix en una passejada tranquil·la i accessible per a tots els públics en un bosc terapèutic mitjançant guiatge. Els beneficis per la salut i el benestar es potencien, entre d'altres, gràcies a l'aerobiologia forestal, el caminar lent, el silenci, la relaxació i la respiració conscient... en definitiva, una (re)connexió amb l'entorn natural a través de tots els nostres sentits. Descobrirem els boscos saludables que envolten Sant Hilari i els beneficis terapèutics de la natura.

Durada: 3 h (de 10 a 13 h)
Activitat gratuïta

Segueix-nos a @ciutats_ciencia #itinerariscientíficsUdG

Organitzen:



Col·labora:



Amb el finançament de:

