

# BAÑO DE BOSQUE

Solo se puede optar por esa actividad si la jornada se realiza en el Hostal Chikiyan o en Casa Nova.

## OBJETIVO GENERAL

Bajar el nivel del estrés de los y las participantes brindando un momento de conexión y relajo en la naturaleza.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar una experiencia sensorial
- Ejercitar el cuerpo físicamente
- Aprender sobre especies nativas y sus usos medicinales
- Conectar con los 4 elementos de la naturaleza
- Ofrecer una experiencia compartida para el equipo de trabajo

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Círculo de Bienvenida y presentación de los y las participantes y de la Jornada.
- Elongaciones, respiraciones y estiramientos
- Caminata en forma pausada y silenciosa por el bosque, sin más estímulos que los que ofrece la naturaleza. Se invita a los participantes a observar atentamente lo que les llame la atención, usando sus 5 sentidos. En medio del bosque, se invita a los participantes a buscar un elemento de la naturaleza que los identifique o que simbolice algo importante para ellos. Se hace una dinámica de parejas y grupal. Se les invita a tener una experiencia focalizada con cada uno de los 4 elementos de la naturaleza. Se realiza una meditación mindfulness y una visualización para desprenderse de aspectos negativos.
- Círculo de cierre para retroalimentar la experiencia e integrar aprendizajes.

## METODOLOGIA

Vivencial y terapéutica, la metodología usa técnicas distintas para llevar a los y las participantes a conectar con sus mundo interno, con su cuerpo, con sus sentidos y sensaciones y con la naturaleza.

## IMPARTE

Andrea Ciudad, terapeuta holística humanista transpersonal