

„Leśna Szkoła” kampania edukacyjno - przyrodnicza



Zapraszamy w dniu 12 maja 2024 r. (niedziela) do udziału w warsztatach shinrin-yoku „Poczuj, dotknij, zobacz”, które odbędą się w ramach kampanii edukacyjno-przyrodniczej „Leśna Szkoła”.

Będzie to kolejne spotkanie w ramach comiesięcznego cyklu kampanii edukacyjno-przyrodniczej „Leśna Szkoła”. Tym razem zajęcia będą skierowane do osób dorosłych. Wyruszymy razem na łono natury, aby zanurzyć się w leśnej przestrzeni i doświadczyć jej wszystkimi zmysłami. Shinrin-yoku czyli kąpiel leśna, to technika relaksacyjna wywodząca się z Japonii. W trakcie spokojnego, relaksacyjnego spaceru będziemy przyglądać się otaczającej przyrodzie, wykonując różnorodne ćwiczenia, angażujące pięć zmysłów (wzrok, słuch, węch, smak, dotyk). Wspólny spacer zakończymy przy ognisku, delektując się leśnym naparem. Praktyka shinrin-yoku wykorzystuje psychologiczne metody redukcji stresu, trening uważności (mindfulness) oraz pracę z oddechem. Badania pokazują, że taka forma doświadczania natury ma korzystny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne, w tym na zmniejszenie stresu, obniżenie ciśnienia krwi, poprawę nastroju i wzmocnienie układu odpornościowego. To także sposób na odkrycie harmonii z przyrodą i ucieczkę od zgiełku codzienności.

Warsztaty terenowe shinrin-yoku „Poczuj, dotknij, zobacz” są bezpłatne. Ze względu na charakter zajęć ilość miejsc jest ograniczona. Zapisy przyjmuje Zarząd Dróg Miejskich w Puławach - Dział Zieleni pod numerem tel. 81/ 458 62 94 lub e-mail: ewelina.wozniak@zdm.pulawy.pl

Zbiórka zainteresowanych godzina 11:00 - na polanie głównej „Leśnej Szkoły” w lesie komunalnym - wejście od ul. Prusa. Wycieczka zaplanowana jest na ok. 2-3 godziny.



Merytoryczną opiekę nad wycieczką sprawować będzie Pani Marzena Puzio - edukatorka przyrodnicza, leśnik, miłośniczka przyrody.

Pamiętajmy o odpowiednim ubraniu dostosowanym do warunków pogodowych.

Prosimy o zabranie karimat lub mat do siedzenia.