Nie wszyscy
przyjeżdżają
zdobywać *Śnieżkę*

Niektórzy
przyjeżdżają

po spokój



SHINRIN YOKU

KĄPIELE LEŚNE

TERAPIA LEŚNA

KARKONOSZE

KĄPIEL LEŚNA



Powolny spacer w naturze
praktykowany samodzielnie
lub z przewodnikiem.

Nie liczy się dystans.
Nie liczy się tempo.
Liczy się uważność.

wzrok słuch węch dotyk smak oddech

Z PRZEWODNIKIEM ZYSKUJESZ:

prowadzone głębokie doświadczenie natury poprzez zmysły

zaproszenia do aktywności

bezpieczną przestrzeń

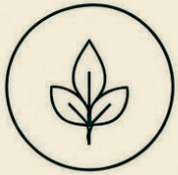
LEŚNA TERAPIA

Pogłębione doświadczenie
prowadzone przez
wykwalifikowanego przewodnika.

Łączy kontakt z naturą
z elementami pracy wspierającej
zdrowie i dobrostan.

- uważność i oddech
- regulacja układu nerwowego
- refleksja i dialog z naturą
- elementy twórcze
- uruchamianie zmysłów
- wsparcie rehabilitacji
  i powrotu do zdrowia

* dopasowane indywidualnie do potrzeb.



KĄPIEL LEŚNA
(uważny spacer)



LEŚNA TERAPIA
(prowadzone
doświadczenie)

JAK TO DZIAŁA?



fitoncydy
naturalne substancje
o działaniu ochronnym

olejki eteryczne
wspierają układ nerwowy
i oddechowy

α- i β-pinen
wpływają na nastrój,
koncentrację i odporność

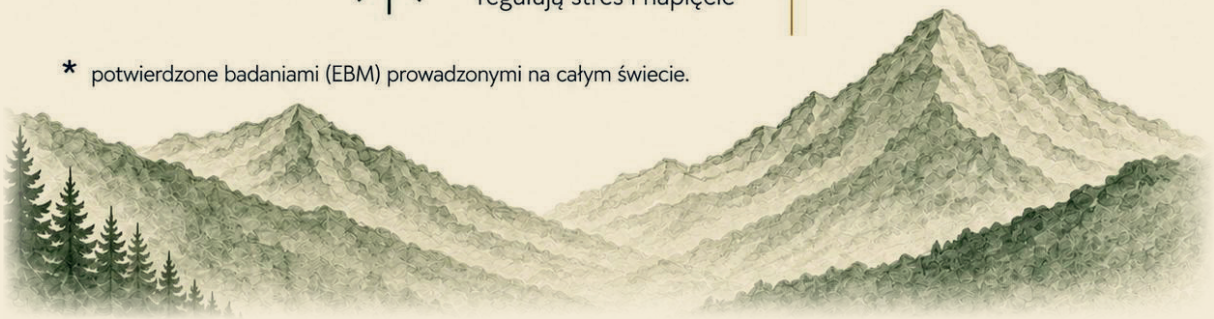
jonizacja powietrza
i światło leśne
wspierają regenerację

ruch i zmysły
regulują stres i napięcie

WSPARCIE DLA CIEBIE:

- mniej stresu i napięcia
- lepsza koncentracja
- spokojniejszy oddech i tętno
- głębszy odpoczynek
- wsparcie odporności

* potwierdzone badaniami (EBM) prowadzonymi na całym świecie.



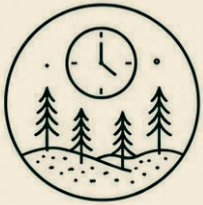
CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Coraz więcej badań potwierdza,
że kontakt z naturą wspiera zdrowie – ciało, umysł i dobre samopoczucie.



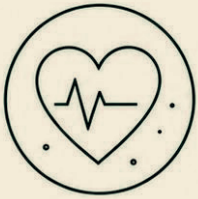
LAS A ODPORNOŚĆ

Drzewa wydzielają naturalne związki lotne zwane fitoncydami. Badania wskazują, że kontakt z nimi może zwiększać aktywność komórek NK, które odgrywają ważną rolę w naturalnej odporności organizmu. Efekt obserwowano jeszcze ponad **30 dni** po pobycie w lesie.



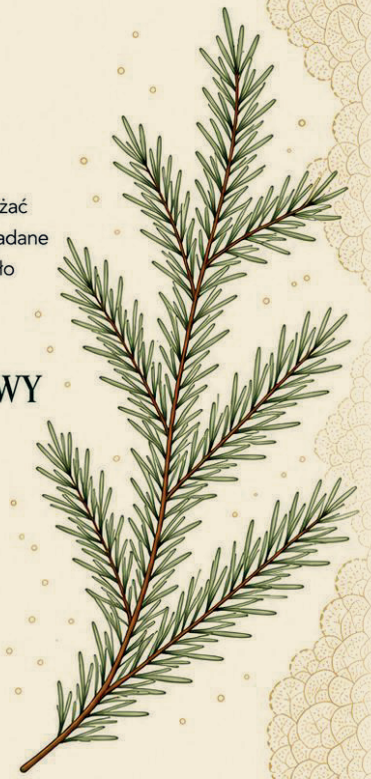
CZAS DLA SIEBIE W LESIE

Już **15–30 minut** spokojnego pobytu w lesie może obniżać poziom kortyzolu, tętno i ciśnienie krwi. Najlepiej przebadane efekty obserwowano podczas spacerów trwających około **2 godzin** w naturalnym środowisku leśnym.



LAS WYCISZA UKŁAD NERWOWY

Krótki pobyt w lesie wspiera aktywację układu przywspółczulnego odpowiedzialnego za regenerację organizmu. Może zmniejszać poziom kortyzolu oraz sprzyjać większemu poczuciu spokoju i odprężenia po spacerze.



ŹRÓDŁA WIEDZY

1. *Li Q. et al., Effect of forest bathing trips on human immune function, Environmental Health and Preventive Medicine, 2010;15(1):9–17.*
2. *Li Q., Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness, Shambhala Publications, 2018.*
3. *Park B.J. et al., The physiological effects of Shinrin-yoku (forest-bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan, Environmental Health and Preventive Medicine, 2010;15(1):18–26.*

BUKOWIEC
FOLWARK | PARK
1785

GDZIE SIĘ SPOTYKAMY?

BUKOWIEC
FOLWARK I PARK

Ponad 120 hektarów krajobrazu – łąk, stawów i historycznej zabudowy. Miejsce, w którym natura i historia harmonijnie się przenikają.

ul. Robotnicza 9, Bukowiec
58-533 Mysłakowice

bukowiec.io

Gmina Mysłakowice

MAŁA JAPONIA

GDZIE SIĘ SPOTYKAMY?

OGRÓD JAPOŃSKI SIRUWIA

Najwyżej położony ogród japoński w Polsce.
Miejsce harmonii, detali i wyciszenia
w duchu japońskiej filozofii natury.

ul. Brzozowe Wzgórze 8b
58–563 Przesieka

malajaponia.pl

Gmina Podgórzyn

GDZIE SIĘ SPOTYKAMY?

PARK DUCHA GÓR

Miejsce inspirowane karkonoskim
legendami, w otoczeniu lasów
i z widokiem na pasmo Karkonoszy.
Przestrzeń, w której spotykają się
natura, sztuka i lokalne opowieści.

ul. 11 Listopada 23, 58–580 Szklarska Poręba

moksial.pl/ogrod-ducha-gor

* miejsca spotkań mogą być inne, dopasowane indywidualnie do potrzeb.

Szklarska Poręba

DOLNY ŚLĄSK

DOLNY ŚLĄSK
na zdrowie



FUNDACJA
SLOW PARK

SLOW PARK

PODARUJ SOBIE SPOKÓJ



Slow Park Dolny Śląsk to regionalna inicjatywa wspierająca kontakt z naturą jako drogę do zdrowia, dobrostanu i równowagi.

Tworzymy miejsca spotkań, które pomagają zwolnić i budować świadomą relację z naturą.

NIE WSZYSTKO, CO WAŻNE,
PROWADZI NA SZCZYT.

@slowpark_fundacja

Slow Park Dolny Śląsk

POLSKIE TOWARZYSTWO KĄPIELI LEŚNYCH I TERAPII LEŚNEJ



Ogólnopolska organizacja non-profit
zrzeszająca wykwalifikowanych przewodników
i przewodniczki kąpieli leśnych
i terapii leśnej oraz osoby i instytucje
zainteresowane zdrowotnym potencjałem lasu.

Działalność opiera się na aktualnej wiedzy naukowej
i międzynarodowych standardach, promując
korzyści płynące z kontaktu z naturą.

www.kapielelesne.pl

@kapielelesne

Polskie Towarzystwo Kąpieli
Leśnych i Terapii Leśnej

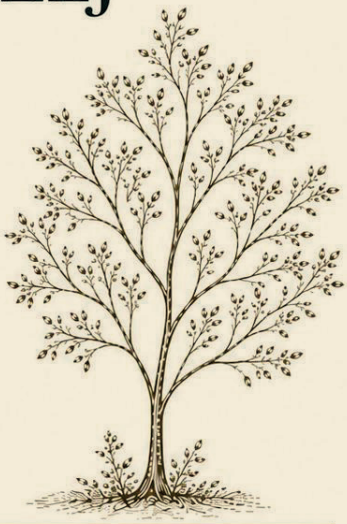
SPOTKAJ LAS INACZEJ

2–4 godziny

dla każdego – indywidualnie,
pary, rodziny, dzieci, grupy, firmy

Karkonosze oraz Kotlina Jeleniogórska
(okolice Karpacza, Szklarskiej Poręby
oraz Jeleniej Góry)

certyfikowany oraz wykwalifikowany
przewodnik



Skontaktuj się z nami i zaplanuj swoje spotkanie z naturą

KOORDYNATORZY PROJEKTU

Janusz Stańczyk
Ewa Szlachta

ewa@slow-park.pl
fundacja@slow-park.pl
@slowpark_fundacja

KOORDYNACJA MERYTORYCZNA

przewodniczka kąpieli leśnej i terapii leśnej

Agata Baszak / *Herbaszka*
tel. +48 732 928 006

herbaszka@outlook.com
@herbaszka

FUNDACJA SŁOW PARK | POLSKA GÓROM | Via Salutis FUNDACJA | HERBASZKA