

Kąpiele leśne w Dolinie Wytchnienia

Oddech. Spokój. Natura.

Zapraszamy Państwa do doświadczenia kąpieli leśnych — spokojnych, uważnych spacerów wśród drzew, prowadzonych w tempie pozwalającym naprawdę odpocząć, wyciszyć myśli i odzyskać kontakt z naturą.

Kąpiel leśna nie jest zwykłą wycieczką ani treningiem sportowym. To łagodna forma regeneracji, oparta na uważnym przebywaniu w lesie, świadomym oddechu, obserwacji przyrody, wsłuchiwaniu się w dźwięki lasu i pobudzaniu zmysłów.

Dlaczego warto?

Las pomaga odpocząć od codziennego napięcia, pośpiechu i nadmiaru bodźców. Uważny spacer w otoczeniu drzew sprzyja wyciszeniu, poprawia samopoczucie, wspiera regenerację organizmu i pozwala głębiej przeżyć pobyt w górach.

To propozycja dla osób, które chcą:
odpocząć psychicznie,
obniżyć poziom stresu,
doświadczyć natury wolniej i pełniej,
zadbać o dobrostan ciała i umysłu.



Dla kogo?

Kąpiele leśne są odpowiednie dla dorosłych, seniorów, par, rodzin, grup przyjaciół oraz gości hotelowych poszukujących spokojnej, bezpiecznej i wartościowej formy wypoczynku.

Nie wymagają specjalnej kondycji ani przygotowania. Wystarczy wygodne obuwie, odzież dostosowana do pogody i gotowość, by na chwilę zwolnić.

Gdzie?

Spotkania odbywają się w starannie wybranych miejscach w okolicach Szklarskiej Poręby, Karpacza i Kotliny Jeleniogórskiej — w lasach, parkach i na łagodnych trasach spacerowych, z dala od zgiełku i nadmiernego ruchu turystycznego.

Czas trwania

Proponowany czas kąpieli leśnej:
od 2 do 4 godzin.

Możliwe są spotkania indywidualne, rodzinne oraz kameralne grupy hotelowe (max 15 osób w grupie)



Karkonosze można odkrywać inaczej

Nie tylko przez zdobywanie szczytów, szybkie zwiedzanie i fotografowanie widoków. Można je także poczuć — oddechem, ciszą, zapachem lasu, dotykiem kory, szumem potoku i spokojnym rytmem kroków.

Kąpiel leśna to zaproszenie do takiego właśnie spotkania z górami.

Leśną terapię relaksacyjną prowadzić będą certyfikowanych przewodnicy zrzeszeni w Polskim Towarzystwie Kąpieli Leśnych i Terapii Leśnej.

Organizatorem Leśnych Spacerów dla Zmysłów jest Fundacja Slow Park ze Szklarskiej Poręby.

FUNDACJA
SLOW PARK