



„Leśne przyrody poznanie – Shinrin-yoku jesienne wyciszenie”



Edukatorka z wieloletnim doświadczeniem i przyrodniczym wykształceniem, będąca członkiem Ligi Ochrony Przyrody i grupy NATURALNIE DO LASU, serdecznie zaprasza kobiety (w różnym wieku) na zajęcia „Leśne przyrody poznanie – Shinrin-yoku jesienne wyciszenie”.

Shinrin-yoku – kąpiel leśna – to praktyka wywodząca się z Japonii. Jest tłumaczona jako "zanurzanie się" w lesie przy pomocy wszystkich zmysłów ~ co nasuwa skojarzenie z kąpielą (stąd nazwa).

Partnerem wydarzenia jest Województwo Lubelskie – „Lubelskie Smakuj Życie”.



Urząd Marszałkowski
Województwa Lubelskiego
w Lublinie



Drogie Pani!

Jeśli zmęczone codziennymi obowiązkami i kłopotami, potrzebujecie chwili dla siebie, aby zrelaksować ciało i umysł oraz chcecie:

- ~ poznać przyrodę lubelskich lasów – jej potencjał, bogactwo i walory,
- ~ wspólnie ćwiczyć uważność,
- ~ doświadczyć lasu wszystkimi zmysłami i czerpać energię z przyrody,
- ~ doświadczyć jesiennego wyciszenia razem z powoli zasypiającą przyrodą,
- ~ zanurzyć się w naturze,
- ~ zrobić coś wyjątkowego dla swojego dobrego samopoczucia i urody,
- ~ zrobić sobie piękny, pachnący prezent do kąpieli,
- ~ nauczyć się korzystania z darów lasu oraz
- ~ spędzić czas w cudownym towarzystwie innych podobnie niezwykłych kobiet, to...

SERDECZNIE ZAPRASZAM!!!

W programie między innymi: ćwiczenia relaksacyjne, pachnidła leśne, zmysłowy zachwyt przyrodą, dotykowy zawrót głowy, leśna uczta. Na zakończenie dla chętnych sesja fotograficzna – „Kobieca jesienna strona lasu”.

Czas trwania zajęć: ok. 150 minut.

Proszę zabrać ze sobą koce, siedziska lub karimaty.

Wstęp wolny. Proszę o wsparcie karmą suchą lub moką bezpańskie zwierzęta (psy lub koty).

Rezerwacja miejsc pod numerem telefonu: 794 210 774

lub na maila: naturalniedolasu@gmail.com.

Termin: 14 października godzina 14.00.

Miejsce zbiórki: Parking Dąbrowa ul. Nad Zalewem (boczna Osmolickiej, obok pętli autobusowej Dąbrowa autobusu 015, 1 km od Słonecznego Wrotkowa. Najbliższy większy przystanek [4591 - Zalewskiego 01](#) ul. Żeglarska pieszo 25 minut – tutaj zatrzymują się autobusy 001, 015, 021, 025, 037, 038, 040, 0N1).

Miejsce zajęć – las w okolicach ul. Nad Zalewem.



