

EMBOSCAR.SE

En el Barranco del Río Dulce



BAÑOS DE BOSQUE

Una pausa para volver a prestar(te) atención.

A través del bosque descubrirás una práctica sencilla que podrás incorporar en tu día a día para reducir el ritmo, despertar los sentidos y habitar el paisaje con más presencia.

📍 La Cabrera, Sigüenza (y su entorno)

Duración: 2h -2,5h Grupo privado · hasta 7 personas

Conoce más: www.lacabrera.eco

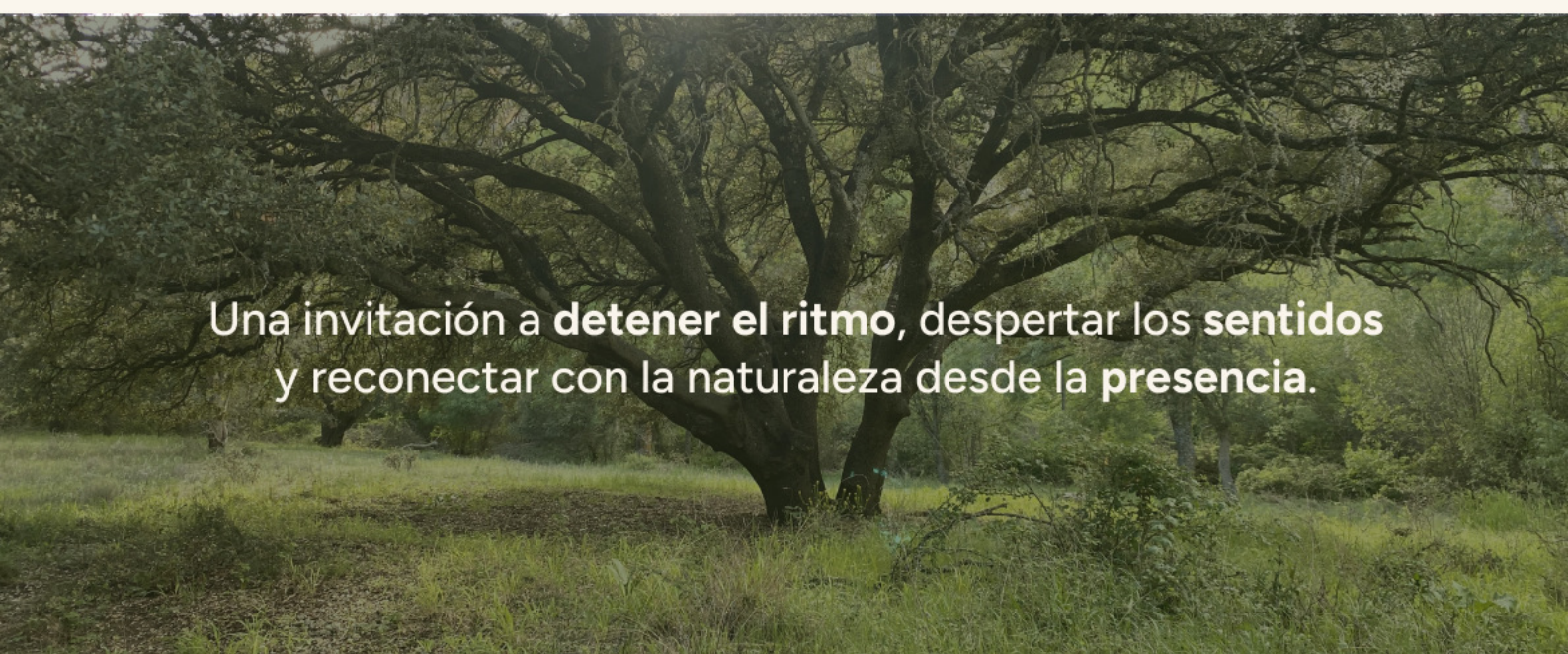
¿QUÉ ES UN BAÑO DE BOSQUE?

No es senderismo. Es una experiencia guiada que invita a reducir el ritmo, despertar los sentidos y descubrir una forma diferente de habitar el paisaje.

Inspirada en la práctica japonesa Shinrin-Yoku, propone caminar despacio, observar, escuchar y recuperar una atención que el ritmo cotidiano suele diluir.

A través de sencillas invitaciones descubrirás **recursos** que podrás integrar después en cualquier paseo, parque o espacio natural, **convirtiendo el paisaje en un aliado para encontrar momentos de calma, presencia y bienestar en tu vida cotidiana.**





Una invitación a **detener el ritmo**, despertar los **sentidos** y reconectar con la naturaleza desde la **presencia**.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

DURACIÓN

2-2,5 horas

DISTANCIA

2 km

DIFICULTAD

Muy baja

GRUPO

Hasta 7 personas

PRECIO

40€/ persona

(IVA incluido)

GRUPOS PRIVADOS

Mín.130€

(IVA incluido)

EDAD RECOMENDADA

A partir de 12 años.

RECOMENDACIONES

Calzado cómodo

Agua

Protección solar, antimosquito

Ropa adecuada la estación

IDEAL PARA...

Personas que desean desconectar del ritmo cotidiano.

Parejas y pequeños grupos.

Curiosos que quieren indagar en otra forma de mirar.



¿QUÉ TE LLEVAS?

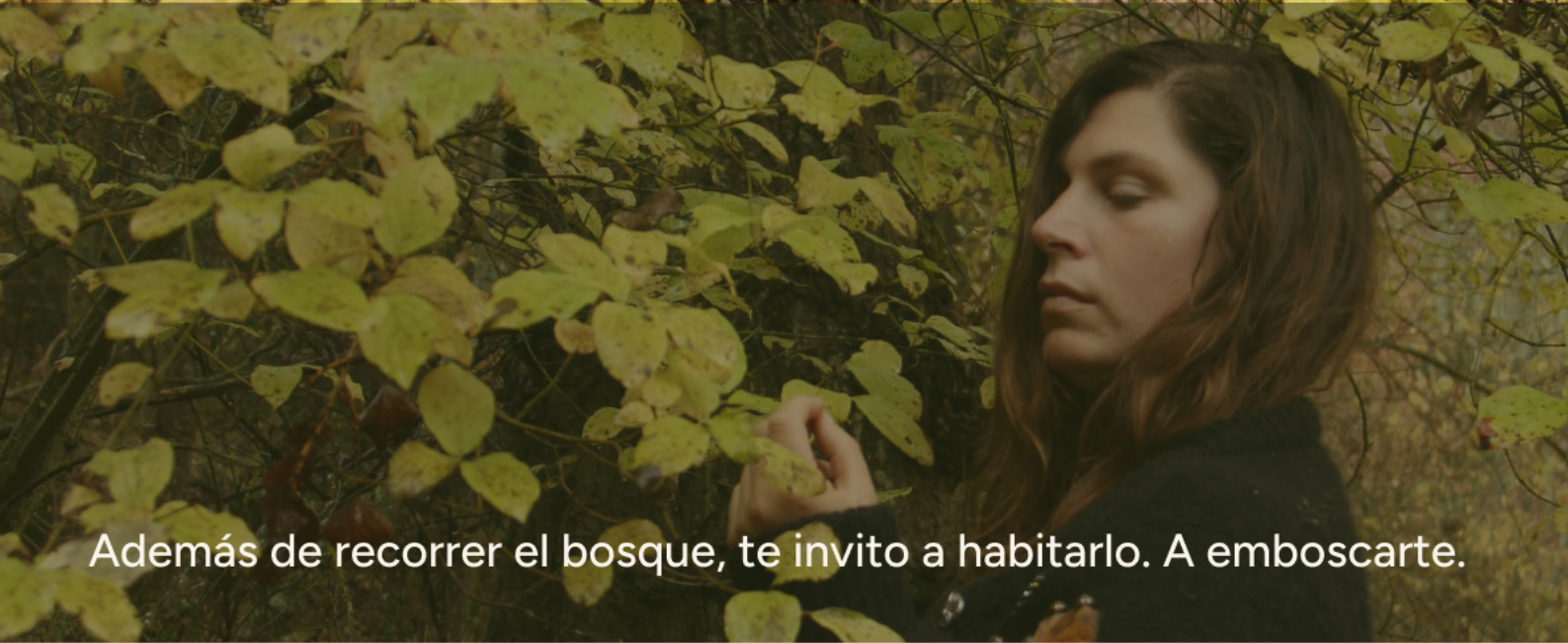
Más que una experiencia, una práctica para el día a día.

Al terminar no solo habrás recorrido un bosque.

Te llevarás una forma diferente de relacionarte con el entorno que **podrás poner en práctica siempre que necesites bajar el ritmo, recuperar la atención o encontrar un momento de calma.**

Porque el verdadero valor de un baño de bosque no termina cuando sales de él.

Empieza cuando descubres que **puedes volver a esa forma de caminar, observar y respirar siempre que lo necesites.**



Además de recorrer el bosque, te invito a habitarlo. A emboscarte.

SOBRE MÍ · OLATZ HUERTA

Facilito experiencias para recuperar una relación más consciente con el territorio y con nostras mismas.

Desde hace más de seis años recorro los senderos del Barranco del Río Dulce. Ese vínculo cotidiano con el lugar me permite adaptar cada experiencia al grupo, a la estación y a aquello que el paisaje nos ofrece en cada momento.

Porque cada bosque cambia. Y cada persona también.

INFORMACIÓN Y RESERVAS

WhatsApp: +34 645 833 619

✉ hola@lacabrera.eco

Conoce más: www.lacabrera.eco



EMBOSCAR.SE

JUNTO A LA CABRERA.ECO

Es aprender a relacionarnos con el paisaje
de una forma que regenere el lugar y
también a quienes lo habitamos.