



## „Kąpiele Leśne” w DPN

Drawieński Park Narodowy zaprasza na wakacyjne spotkanie/warsztaty w terenie, pod hasłem „Kąpiele leśne”.

To nieśpieszne, bardzo wolne spacerowanie w lesie, podczas których w sposób świadomy angażujemy wszystkie zmysły. Stajemy się uważnymi obserwatorami świata przyrody. Doświadczamy głębokiego relaksu, poczucia tylko „Tu i Teraz”. Odpoczywamy, regenerujemy się. Na nasz organizm prozdrowotnie oddziałują: związki lotne, leśna flora bakteryjna, bioaerozole, mikroelementy, światło, kolory, kształty, zapachy. Praktyka ta powstała w Japonii i staje się popularna na całym świecie.

Spotkajmy się 5 sierpnia, o godz. 10.00, przy Przystani Wodnej „Drawnik”, (nieдалеко Drawna), w DPN. Obowiązuje ubiór terenowy. Na zakończenie – ognisko. Proszę zabrać prowiant. Dystans do przejścia ok 4 km (może być krótszy). Wycieczka jest darmowa, czas trwania ok. 3 godz., potem ognisko. Liczba miejsc ograniczona, max. 20 osób. Zgłoszenia proszę przysyłać do 4 sierpnia do 14.30, na adres: [dpn@dpn.pl](mailto:dpn@dpn.pl), w tytule maila: Kąpiele leśne w DPN. Spacer poprowadzi Jacek Gawroński z Polskiego Towarzystwa Kąpielni Leśnych.

Zapraszamy do DPN po „łyk świeżego powietrza” dla zdrowia, dla regeneracji, dla wiedzy.

Opracowała: Joanna Osińska, DPN

**Data wydruku:** 27.07.2024 10:59:02

**Adres URL:** <http://www.dpn.pl/aktualnosc/949--kapieleresne-w-dpn.html>