

Workshop

Terapie lesem

Pro koho: všichni zaměstnanci UTB
Kdy: 24. dubna 2025 (ČT) od 15:00 do 17:00
Sraz: před Kolibou u Černého medvěda (Zlín)
Lektor: psycholog Mgr. Lukáš Řiháček



Anotace

Zažijte hlubokou obnovu těla i mysli v přírodě! Workshop Terapie lesem vás naučí techniky všímavosti, které sníží stres, podpoří vaši kreativitu a zlepší fyzické i duševní zdraví. Ponořte se do kouzla lesa, prožijte přítomný okamžik naplno a načerpejte energii v harmonii s přírodou. Zpomalte, osvěžte svou mysl a oddejte se léčivé síle přírody!

Terapie lesem či lesní koupel (shinrin-yoku) se zformovala v Japonsku v 80. letech 20. století a představuje souhrn nenáročných fyzických a duševních aktivit, která vedou k hlubokému zklidnění, uvolnění stresu, posílení imunitního systému a zlepšení řady psychických funkcí. Terapeutem je příroda, průvodce pouze sleduje, co les právě nabízí a zve klienta k jednotlivým aktivitám.

Benefity terapie lesem:

- Nácvik všímavosti (mindfulness)
- Redukce stresu
- Rozvoj fyzického a mentálního zdraví
- Hlubší spojení s přírodou
- Lepší koncentrace a kreativita
- Přispívá k plnému prožívání přítomného okamžiku

ÚČASTNÍCI SI DONESOU: pití a karimatku