



BAÑO DE BOSQUE

ATMA EXPERIENCE

BAÑO DE BOSQUE

ESTO ES LO QUE DEBES RECORDAR

- Elige un espacio natural de tu gusto y dedica un mínimo de 1h o 2h a esta práctica.
- 5 ideas que te guían en el camino: Disfruta de la naturaleza sin prisas, centra tu atención en el aquí y ahora, abre los sentidos, agradece, cualquier lugar con naturaleza vale.

Sigue estos pasos:

- Cierra los ojos, conecta con tu cuerpo y tu respiración, relaja tensiones y lleva tu atención al momento presente.
- Camina haciéndote consciente de cada paso, cada músculo, cada pequeño cambio de tu cuerpo, el relieve del terreno bajo tus pies...
- Centra tu atención en todo lo que ves, desde paisajes lejanos a los pequeños detalles de cada elemento que te rodea, no analices, ni describas, simplemente deja que tus ojos viajen.
- Siéntate o échate en el suelo, cierra los ojos y centra tu atención en todo lo que oyes, dando la bienvenida a los sonidos que te rodean.
- Centra tu atención en el tacto, no solo con tus manos sino con todo tu cuerpo, puedes descalzarte, abrazar un árbol y tocar lo que quieras.
- Centra tu atención en oler los elementos que te rodean, permítete acercarte a todo, cerrar los ojos e inspirar el aliento del bosque.
- Para finalizar puedes degustar algún fruto, hoja, planta y otro alimento que conozcas dejando que el bosque entre en tu cuerpo.

Disfruta de la práctica ;-)