



Efeverde / Actualidad / Los “baños de bosque” se instalan en un valioso espacio de la red Natura 2000

NATURALEZA SALUD

LOS “BAÑOS DE BOSQUE” SE INSTALAN EN UN VALIOSO ESPACIO DE LA RED NATURA 2000

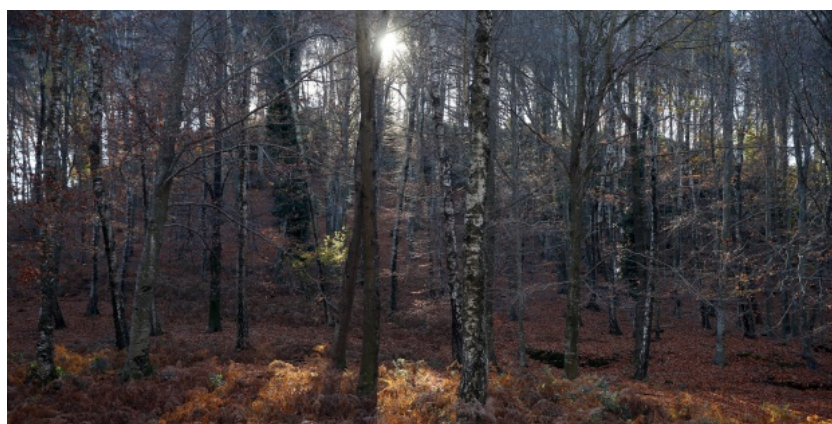


Imagen de La Garrotxa, en Girona. Foto: JJ Guillén (EFE)

Publicado por: David Álvarez 7 marzo, 2017 Girona

Me gusta 46

Los terapéuticos “baños de bosque”, tan populares y extendidos en otros países -sobre todo en Japón- se van a instalar en un valioso espacio de la red Natura 2000 española.

Después de una serie de experiencias en la provincia de Girona ofreciendo “**bosques terapéuticos**” para las personas, la empresa Ports Experience ha preparado en las Tierras del Ebro, en el área forestal de ‘Els Ports’, unos “baños de bosque” a partir de la tradición japonesa conocida como ‘Shinrin Yoku’.

El Parque Natural de Els Ports es un macizo situado entre Tarragona, Castellón y Teruel que reúne importantes recursos naturales y aprovechamientos ancestrales por parte del hombre (caza, agua, madera, hornos de cal o pozos de nieve) y se encuentra incluido en su totalidad dentro de la red europea Natura 2000.

Las experiencias desarrolladas hasta ahora apuntan a diversos beneficios de esta actividad, como la disminución del estrés derivado de este contacto con espacios forestales maduros, según informa la organización **Acciónnatura**.

“Baños de bosque”; medicina forestal

La labor desarrollada en Girona por profesionales de los hospitales Santa Caterina y Josep Trueta, en sintonía con la “medicina forestal” que se aplica en países

como Japón, ha derivado ahora en el catálogo de experiencias que Ports Experience ha desarrollado en un espacio que es reserva de la biosfera.

Estos baños de bosque conectan también con el área del Matarraña turolense y con el norte de Castellón, para cubrir una extensión que incluye dos parques naturales y diferentes espacios protegidos que incluyen un río navegable y una vía verde.

El primero de estos parques, el de Els Ports, tiene como punto más alto el Monte Caro, un pico de 1.441 metros que corona un área de gran valor en cuanto a flora y fauna.

El parque natural del Delta del Ebro es la mayor zona húmeda de Cataluña y uno de los hábitats acuáticos más importantes del Mediterráneo Occidental con una diversidad de hasta trescientas especies diferentes de aves.

Podcasts sobre la
Política Agraria
Comunitaria y sus
aspectos ambientales

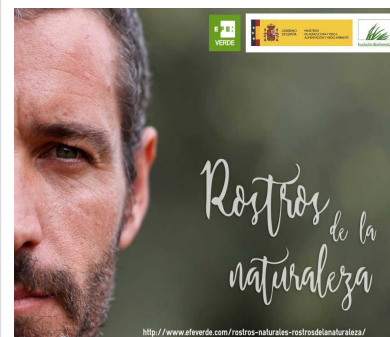


Acción cofinanciada
por la Comisión Europea

Foro Sigfito: El campo también n...



ROSTROSDELANATURALEZA-1



Meriendas Verdes: Educar en so...



#LAHORADELPLANETA17



Ataca de raíz el estrés

En toda esta área es en la que Port Experience ha planteado sus “baños”, con Albert Baijet como uno de los guías y fundadores de la compañía al frente. Baijet elogia el trabajo realizado en Girona para demostrar las propiedades de los bosques maduros y subraya que este tipo de actividad va más allá de la desconexión de unas vacaciones y ataca la raíz del estrés.

Las experiencias que propone a los clientes son el “baño de bosque” en espacios naturales de gran calidad ambiental para entrar en contacto con partículas volátiles de árboles y plantas capaces de reforzar defensas y las rutas por Els Ports, denominada ‘Walking coach’.

Esta última propuesta se desglosa en diferentes opciones con estancias de dos a cuatro noches en las que el alojamiento va de casas rurales a hostales o refugios de montaña.

Los clientes pueden en el marco de estas actividades acercarse a algunos de los seres vivos más antiguos del macizo de Els Ports, como son los Tejos del Marturí, ascender al Monte Caro, navegar en kayak o descender barrancos.

Los valores de Els Ports

Albert Baijet explica que se dirigen a cupos reducidos de una decena de personas, pero que el objetivo es captar también a grupos de empresarios y directivos para que lleven a cabo programas de desarrollo laboral y personal, conocidos como ‘coaching’, mediante los “baños de bosque”.

Baijet recuerda que ese “liderazgo aprendido en la naturaleza ya viene de culturas tan antiguas como la celta”, e insiste en destacar las propiedades que atesora todo el entorno de Els Ports, “que ha mantenido su estado inmaculado durante años”. EFEverde

Follow @LifeInfonatur

Sobre LIFE+ INFONATUR 2000



Difundir el significado y los valores de la Red Natura 2000 es el objetivo del proyecto Life+ “Infonatur 2000”, cofinanciado por la

UE y que coordina la Junta de Extremadura, y en el que participan la Diputación de Lérida, el Patronato de Turismo Costa Brava y la Agencia EFE.

Secciones: [Actualidad](#) [Infonatur](#) [Life](#)

TE RECOMENDAMOS



#COP22 ESPECIAL INFORMATIVO EFEVERDE

Especial informativo **COP22**

CONFERENCIA DE NACIONES UNIDAS
SOBRE CAMBIO CLIMÁTICO



“DESAYUNOS RECICLA2”

Desayunos
Recicla2

SIGNUS

ENCUENTRA TU



**II ENCUENTRO DE PERIODISTAS AMBIENTALES DE
AGENCIAS DE NOTICIAS DEL MEDITERRÁNEO EN
COP22**

**2nd Meeting of
Environmental Journalists
from News Agencies
in the Mediterranean**

IMPROVING CLIMATE CHANGE REPORTING IN THE MEDITERRANEAN:
SCIENCE - MEDIA INTERFACE

Anuncio del II encuentro de Periodistas Ambientales de Agencias de Noticias del Mediterráneo organizado por EFEverde de la Agencia EFE y UICN