

Dissabte, 28 d'abril 2018

BANY DE BOSC

Shinrin-Yoku

Passeig de primavera



Caminar per la natura en silenci i deixar-se portar pel ritme del bosc

El Shinrin-yoku té els seus orígens al Japó, significa "sentir l'atmosfera del bosc" o "bany de bosc".

La naturalesa del bosc ens convida tant al moviment com a la quietud. L'alternança i l'equilibri entre els dos a través del fet de caminar i la pràctica del daoyin i taijiquan ens ajudarà a obrir-nos més als colors, olors i sons del bosc.

La nostra passejada, pausada i tranquil·la asserenarà els nostres sentits i ens facilitarà entrar, suaument, en un canvi de ritme per gaudir del silenci.

Caminar, parar, practicar junts i en solitari, observar, estar en silenci - tot ha de realitzar-se com l'aigua que busca el camí descendent cap al mar. No és el "jo" de l'aigua que decideix per on anar. És el mateix terreny que marca el ritme i la direcció.

Aquesta activitat està oberta a qualsevol persona. La pràctica dels moviments de daoyin i taijiquan són senzills i fàcils de realitzar.

Dissabte, 28 d'abril 2018

Horari: Sortida des de Barcelona 8.00h i arribada a Barcelona a les 19h.

Preu: 30€

Activitat guiada per **Miquel Àngel Cabrer**, professor de Daoyin, Taijiquan i acupuntor

www.banysdebosc.com

www.aima.cat

Si estàs interessat/da posa't en contacte amb nosaltres i t'explicarem com arribar-hi, l'horari i algunes coses més sobre l'organització.

Places limitades

Per informació i més detalls:
info@banysdebosc.com

Per inscripcions:
contacte@aima.cat