tàndem
marketplace ambiental

Persones que cuiden dels boscos, i boscos que cuiden de les persones

Cafè Networking Natura

Viure els processos de pèrdua en un Itinerari forestal Sèlvans amb funcionalitat terapèutica

SELVANS
COOPERATIVA

21/05/21

Metgesses, infermeres i psicòlogues de la provincia de Girona

Tàndem:

- **Laia Sadurní – Guia Boscos de Valor Terapèutic | Cooperativa SÈLVANS**
- **Dra. Quionia Villar – Metgessa | EAP Besalú**
  Asociación Grupo 21

Col·laboració: inici 2020 (en procés)

Àmbit d'actuació: Garrotxa

Oferim en un guiatge conscient: una passejada lenta i en silenci pel bosc, amb una sèrie de propostes preparades per ajudar a viure una experiència personal

Des de les àrees bàsiques de Salut (CAP) de la Garrotxa es fa prescripció de Natura a pacients amb simptomatologia lleu de depresió, insomni, ansietat, estrès...

Dol al Bosc és un programa destinat a persones que viuen un procés de pèrdua o dol, o que s'han hagut d'afrontar a la mort d'un ésser estimat i no han tingut l'espai necessari per fer-ho degudament

Les immersions en el bosc estimulen el sistema nerviós parasimpàtic, activant les funcions restauradores de l'organisme, la freqüència cardíaca i la tensió arterial. També disminueixen les hormones de l'estrés i augmenta la relaxació cerebral, entre ltres aspectes

La primavera 2020, vàrem dur a terme una sèrie de Banys de Bosc dirigits a personal del Departament de Salut en el que varen participar més d'una vintena de professionals sanitaris experienciant els seus efectes benèfics i relaxants.

Podeu veure una breu entrevista amb testimoniatges de l'experiència clicant a la imatge:

DADES DE CONTACTE:

Montserrat Moya
info@selvans.coop | 629 97 46 98
Presidenta de la Cooperativa Sèlvans. SCCL
Web: https://selvans.coop/

Laia Sadurní
laia@silene.ong
Guia de Boscos Terapèutics Sèlvans
Vall d'en Bas – Garrotxa