



🌲 Lesný Kúpeľ v Antonstál 🌲 – 45€ s DPH za osobu

Nájdí cestu k sebe na ceste po lese – kúpeľ v atmosfére lesa.

Pridajte sa k nám na jedinečný jednodňový relaxačný pobyt v srdci prírody. Vychutnajte si 4-5 hodín plných pokoja, harmónie a obnovy pod vedením certifikovaného sprievodcu.

Čo vás čaká:

- Pobyt v areáli Poľovníckeho zámočka Antonstál
- Zoznamovacie aktivity a úvod do Lesného kúpeľa - Shinrin-yoku - 森林浴
- Fytoterapia a relaxačné cvičenia
- Príjemná spoločnosť certifikovaného sprievodcu
- Luxusná strava a prírodné čaje

Termíny a rezervácie:

📅 Príchod do 11:00, program do 18:00 📍 ÚZLPaR Antonstál

Rezervujte si svoje miesto ešte dnes a zažite nezabudnuteľný deň v prírode!

Lesný kúpeľ

Lesný kúpeľ, známy aj ako "shinrin-yoku" v Japonsku, je prax, ktorá zahŕňa ponorenie sa do prírody a vedomé prežívanie lesa. Tento koncept vznikol v Japonsku v 80. rokoch a odvtedy sa rozšíril po celom svete ako spôsob, ako zlepšiť fyzické a duševné zdravie.

Shinrin-yoku sa v japonských znakoch píše takto: 森林浴.

- 森 (shin) znamená "les"
- 林 (rin) znamená "les" alebo "drevina"
- 浴 (yoku) znamená "kúpeľ" alebo "máčať sa"

Výhody Lesného Kúpela:

1. **Zníženie stresu:** Pobyt v prírode pomáha znižovať hladinu kortizolu, hormónu stresu, a podporuje uvoľnenie.
2. **Zlepšenie nálady:** Pravidelný kontakt s prírodou môže zlepšiť náladu a zvýšiť pocit šťastia.
3. **Posilnenie imunitného systému:** Lesné prostredie obsahuje fytoncídny, prírodné látky, ktoré stromy uvoľňujú a ktoré môžu posilniť imunitný systém.
4. **Zlepšenie koncentrácie:** Pobyt v prírode môže zlepšiť schopnosť sústrediť sa a obnoviť mentálnu energiu.
5. **Podpora kreativity:** Ticho a pokoj lesa môžu stimulovať tvorivé myslenie.

Lesný kúpeľ je skvelý spôsob, ako sa spojiť s prírodou a zlepšiť svoje fyzické a duševné zdravie.