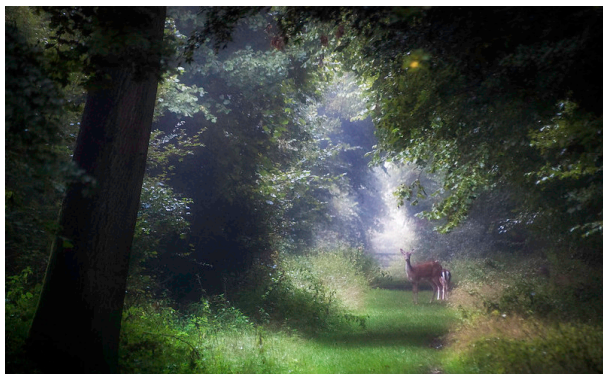


MEŽA PELDES SESIJAS OZOLKALNĀ



Aicinām pastaigā pa Ozolkalna mežiem!

Shinrin-yoku jeb tulkojot - meža pelde ir radusies Japānā. Ir zinātniski pierādīts, ka atrašanās dabā - mežā labvēlīgi ietekmē cilvēka fizisko pašsajūtu un mentālo labbūtību. Koki ar to izdalītajiem fitoncīdiem uzlabo imunitāti un cīnās ar svešajām šūnām organismā.

Meža peldes ir relaksējošas pastaigas mežā pavadoņa vadībā. Šeit uzsvars nav uz pieveikto attālumu, bet gan uz meditavīvu atpūtu, būšanu šeit un tagad ar meža izjušanu ar visām maņām. Pavadoņa uzdevums ir būt par starpnieku meža rekreatīvajai un dziedinošajai iedarbībai un cilvēku, kas piedalās meža terapijas pastaigā.

Ozolkalna kempinga viesiem piedāvājam iziet meža pastaigā kopā ar sertificētu meža terapijas pavadoni. Pastaiga var notikt gan mazās grupiņās, gan individuāli. Tās ilgums ir apmēram divas stundas un pieveiktais attālums apmēram 3,5 km.

Pavadoņa pakalpojuma izmaksas - 15 eur.

Izmēģini!

Pieteikšanās pa tālruni 26400200 vai e-pastā liga@ozolkalns.lv



Shinrin Yoku - tulkojumā no japāņu valodas - Shinrin - mežs, Yoku - pelde. Tātad meža pelde. Šis ir zinātniski pierādīts alternatīvās medicīnas veids, kas radies Japānā 1980 - tajos gados. Tā ir apzināta atrašanās, pastaigā dabā - mežā.

PRET STRESU

Mežs mazina baiļu, dusmu un depresijas izpausmes. Tas kopumā iedarbojas uzmundrinoši un ir dabisks stresa mazinātājs.

Tikai 20 minūšu pastaigā mežā samazina stresa hormonu līmeni asinīs



Uzlabo imunitāti

Vairo dabiskās galējās imunitātes orgānismā, kas palīdz cīņā pret "svešajām" šūnām orgānismā



TRIP DATES

TRIP DISTANCE

3.5 km

PRICE: **15 EUR**
