

Ficha de Atividade

Atividade Acompanhada:

Banhos de Floresta



Os Banhos de Floresta, ou "Shinrin-yoku", são uma prática de conexão profunda com a natureza, que combina o bem-estar físico e mental com os benefícios da floresta. A atividade convida os participantes a caminhar de forma tranquila e consciente, mergulhando em todos os sentidos nos sons, cheiros, texturas e paisagens da natureza.

No Parque Florestal de Monsanto, este tipo de experiência ganha uma dimensão especial. Com a sua vasta área verde e biodiversidade, Monsanto é o cenário ideal para os Banhos de Floresta, oferecendo um ambiente de tranquilidade e harmonia que promove a redução do stress e a revitalização do corpo e da mente. Os participantes são guiados ao longo de percursos cuidadosamente selecionados, onde o objetivo é desacelerar, observar com calma e permitir que a natureza envolva cada momento.

Ao longo da atividade, somos convidados a prestar atenção às pequenas maravilhas ao nosso redor – o farfalhar das folhas, o som suave da água, o aroma terroso da madeira, ou a diversidade de aves e plantas que habitam o local. Mais do que uma simples caminhada, os Banhos de Floresta são uma prática de mindfulness que nos reconecta com a terra e, ao mesmo tempo, com nós mesmos.

Estudos demonstram que este tipo de prática tem benefícios comprovados, como a redução da pressão arterial, a diminuição de hormonas de stress, o fortalecimento do sistema imunitário e o aumento da sensação de bem-estar. Além disso, caminhar de forma consciente na floresta oferece uma oportunidade de reflexão e calma interior, permitindo uma pausa necessária da agitação do dia a dia.

Os Banhos de Floresta no Parque de Monsanto são uma oportunidade única para se reconectar com a natureza e descobrir os segredos da floresta, enquanto promove a saúde física e mental.

Públicos:

População em geral

Temas:

Território e Paisagem
Saúde e Bem-estar

Participantes:

20 pessoas (máximo)

Período de realização:

2ºs e 4ºs sábados (10.00h) de cada mês
ou em data a articular com a CM Lisboa

Local de realização:

Parque Florestal de Monsanto - CIM

Duração:

02:00H

Como chegar:

Centro de Interpretação de Monsanto -
Monsanto, Estr. Barcal

Autocarro 770

[Link google maps](#)

+ Inscrições e informações para: monsanto.inscricoes@cm-lisboa.pt

