



Os he preparado este baño de bosque, con 6 paradas en el camino y actividades para sumergirnos en la naturaleza. Los bosques maduros, con árboles viejos son ideales, pero cualquier bosque, incluso un parque frondoso, puede ser adecuado. Elige tu bosque, apaga el móvil, abre tus sentidos y disfruta.

Si quieres conocerme mejor, búscame en el álbum "Un Baño de Bosque".
www.cuentodeluz.com/unbanodebosque

Puedes doblar y montar este plano como un librito. Vídeo con instrucciones en la web.

doblar
cortar



Pequeño BAÑO DE BOSQUE

Nívola Uyá & Marc Ayats

Nos presentamos y
saludamos al bosque.
¡Hola Bosque!



1

Empieza tu baño de bosque de pie, haz 5 respiraciones profundas con los ojos cerrados hinchando y deshinchando la barriga.

Quítate el calzado y camina como un zorrito, lenta y silenciosamente con todos tus sentidos en alerta, durante un mínimo de 10 minutos, mientras observas el paisaje, los pájaros, las plantas, las nubes...

Respiramos y caminamos
como un zorrito.



2

El ambiente que se crea debajo de las piedras es ideal para la vida. Levanta una piedra y busca: insectos, arácnidos, caracoles, larvas, incluso raíces de plantas.

Fíjate en una zona concreta y sigue observando detalles cada vez más pequeños. Después, vuelve a colocar la piedra en su sitio exacto.

levantamos
una piedra.



3

Mira a tu alrededor e identifíca algún insecto terrestre o volador: mosca, saltamontes, mariposa, escarabajo, mariposita, abeja, cochinitilla... Observa qué color tiene, cómo son sus ojos, sus patas, si tiene alas o antenas..., si guleo un buen rato. Si te también sigue fijandote en él, siguele donde vaya. Si se para, párate

3