

VIAJES EVENTOS
CON CORAZÓN

SHINRIN YOKU PESQUERIAS REALES

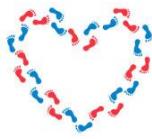
BAÑO DE BOSQUE



SÁBADO 4 DE OCTUBRE DE 2025

PRECIO ESPECIAL POR PERSONA: 30€

**SEGURO DE ANULACIÓN Y ASISTENCIA EN
VIAJE (OPCIONAL): 15€**

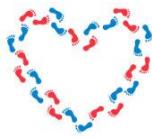


RESUMEN

Se llama "**shinrin yoku**" o "baño forestal" a pasear por el bosque, pero de una forma meditativa muy especial. El bosque puede ser una medicina. Pero no basta una simple caminata entre los árboles. Hay que absorber al bosque con todos los sentidos.

A la hora de sumergirnos en el bosque y practicar el shinrin yoku, debemos apagar nuestros aparatos móviles, "desactivar" el lóbulo frontal y dejar a un lado las preocupaciones del ego, abrir los cinco sentidos y dedicarnos a percibir, disfrutar, respirar hondo y entrar en comunión con la naturaleza.

¡Ven con nosotr@s a vivir esta experiencia!



PROGRAMA

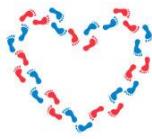
SÁBADO 4

Salimos a las 9:00 desde la Parada de autobuses de la C/Marqués de la Valdavia (Frente Renfe Valdelasfuentes) a las 9:15 desde el Hospital Ramón y Cajal (en la puerta de urgencias, junto a la estatua del busto de piedra); y a las 9:45 desde Atocha (en la puerta del Ministerio de Agricultura), con dirección a el El **Valle del Eresma** o de **Valsáin**, al norte del puerto de Navacerrada y encerrado entre las cumbres de Peñalara, Siete Picos, Montón de Trigo, etc es un lugar perteneciente a la Zona Periférica de Protección del recientemente creado **Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama**. Históricamente fue (y sigue siendo) un bosque de explotación maderera junto con sus hermanos del Paular y Cercedilla, bosques de **pino silvestre**, que todavía hoy se explotan siguiendo un modelo de gestión altamente compatible con los requerimientos ecológicos. Acompañan al pino los robles, fresnos, algún acebo, retamas y jaras. Abundan los corzos, jabalíes, ardillas y lagartos como especies salvajes, amén del ganado vacuno y equino, propios de la economía rural.

Nuestra ruta comenzará en el **Puente de la Cantina** y seguiremos el curso del **río Eresma**, entre las sombras que nos proporcionarán los pinos, fresnos y sauces, por su margen izquierda, una margen que fue acondicionada por Carlos III para poder practicar su deporte favorito, la pesca de la trucha salvaje. Fruto de estas obras es un camino de sillería que en unas ocasiones se eleva 2 m. sobre el río y en otras se separa del cauce algunas decenas... ¿Por qué sería?

Nos encontraremos con otras construcciones interesantes, puentes, acequias, inscripciones reales...

Se hará un descanso para comer lo que cada uno lleve, y continuar con la experiencia.



Características de la ruta:

Longitud: 9 km.

Desnivel: negativo (150 metros de bajada)

Dificultad: Fácil.

En esta ruta trataremos de:

- **Conectar con la naturaleza:** hay que desplazar la mente a lo largo del paisaje, de tal manera que se abran los sentidos, se cultive la presencia propia y se comunique la persona con la tierra.
- **No tener prisa:** los paseos de baño de bosque no tienen como primer objetivo hacer ejercicio físico.
- **Prestar atención:** frenar y abrir los sentidos. Dejar que los mensajes de la tierra y la naturaleza entren profundamente en la mente y en los corazones.
- **Dedicarle tiempo:** el baño de bosque no es cosa de una única vez y desarrollar una relación significativa con la naturaleza lleva tiempo.
- **Dejarse guiar por un experto:** como el yoga, la meditación o el ejercicio, el baño de bosque se aprende mejor con un guía cualificado.
- **Pasear no lo es todo:** el paseo es importante, pero hay otras rutinas que ayudan a profundizar en la relación con la naturaleza. Algunas de ellas son sentarse o comunicarse con otras especies.

Beneficios: Diversos estudios han analizado los beneficios **fisiológicos** y **psicológicos** de esta práctica:

- **Mejor estado de ánimo:** se ha visto que los paseos a partir de 40 minutos por el bosque favorecen mejores estados de ánimo y sentimientos de salud y fortaleza.



- **Descenso de la hormona del estrés, el cortisol:** se reduce así este proceso, relacionado con multitud de patologías como dolores de cabeza, presión sanguínea alta, problemas de corazón, diabetes, problemas cutáneos, asma o artritis. La sobreexposición a cortisol y otras hormonas de estrés puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, aumento de peso y déficit de memoria y concentración.
- **Refuerzo del sistema inmunitario:** las hormonas del estrés pueden comprometer el sistema inmunitario. No es raro, por tanto, que el baño de bosque, al reducir la producción de cortisol, fortalezca este sistema de defensa.
- **Mejora de la creatividad:** pasar tiempo en la naturaleza mejora la creatividad. Si bien para lograr este beneficio es necesario estar inmerso en la naturaleza un tiempo mayor.
- **Otros beneficios:** el baño de bosque también incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático, mejora el descanso, conserva la energía, reduce el ritmo cardíaco e incrementa la actividad intestinal.



VIAJES EVENTOS
CON CORAZÓN

PRECIOS

PRECIO ESPECIAL POR PERSONA: **30€**

SEGURO DE ANULACIÓN Y ASISTENCIA EN
VIAJE (OPCIONAL): **15€**

EL PRECIO INCLUYE

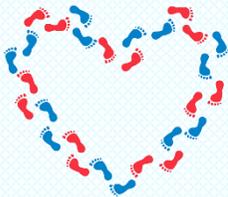
- Transporte ida y vuelta en **cómodo autobús** desde Madrid.
- **Monitora:** Marisa Pizarro. Diplomada en Mindfulness para la Salud en la Universidad Complutense.
- Seguro básico de viaje.

EL PRECIO NO INCLUYE

- Todo aquello no especificado en el apartado anterior.
- Cada persona llevará su propia comida y agua.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

VIAJES
EVENTOS CON CORAZÓN



Viajes Eventos con Corazón SLU
José Diéguez - 616 80 92 23
eventosconcorazon.es
jose@eventosconcorazon.es
CICMA 3640

Nota importante: Se realizarán todas las visitas, aunque los horarios pueden ser modificados por imprevistos o cambios de horarios en los lugares de visitas.

Seguro opcional de anulación: Se aconseja contratar un seguro de anulación (Consúltenos coberturas póliza para este viaje). Precio 15€ por persona.



CONDICIONES GENERALES

Inscripciones: Reserva viaje: 30€.

Organización Técnica: Viajes Eventos con Corazón SLU. CICMA 3640. Viaje calculado para mínimo 30 personas. Si no se llegase a 30 personas, el organizador podrá cancelar este viaje o recotizar el mismo.

Nota importante sobre el autobús: Los asientos se asignarán según el orden de pago. En cada trayecto se detallan las paradas programadas, pero cada una requiere un mínimo de 4 pasajeros. Si no se alcanza este número, la parada será cancelada y los viajeros deberán optar por otra de las disponibles.

Anulaciones: El pasajero en cualquier momento puede desistir de la realización del viaje contratado, teniendo derecho a la devolución de las cantidades que hubiera abonado, deducidos los gastos de anulación del viaje que se indican:

- Hasta 30 días antes de la salida: 10€ de gastos de gestión + gastos de anulación si hubiese
- Hasta 15 días antes de la salida: 25€ de gastos de gestión + gastos de anulación si hubiese
- Menos de 15 días o no presentación: 100% del importe del viaje

Aceptación de Condiciones: El hecho de tomar parte del viaje, supone la expresa aceptación por parte del viajero de todas y cada una de estas condiciones generales. Las materias no reguladas en estas condiciones, se regirán por el vigente reglamento de agencias de viajes.

Nota sobre seguro opcional: Por ley las agencias de viajes estamos obligados a ofrecer un seguro de anulación, pero no somos ni agentes de seguros ni vendedores de estos, por lo cual, si tienen alguna incidencia se les proporcionará un teléfono de contacto y todos los papeles requeridos por la aseguradora, no siendo esta empresa responsable de posibles incidencias y por este motivo el Cliente es quien se hace cargo de las reclamaciones con la Agencia Aseguradora. Nosotros mandaremos la póliza del seguro por correo electrónico.

En todo caso, se acuerda expresamente que Viajes Eventos con Corazón, S.L.U. no es aseguradora ni toma bajo su cargo obligación alguna derivada de la póliza antes referida, limitándose a facilitar al Cliente la información sobre la misma a través de la póliza de seguros contratada. El contrato de seguro, en su caso, se celebra única y exclusivamente entre el Cliente y la Compañía Aseguradora, siendo esta última la única responsable del seguro, por lo que Viajes Eventos con Corazón, S.L.U. no tiene ninguna responsabilidad sobre dicho seguro.

Puedes descargarte las condiciones generales y el resumen de coberturas [aquí](#).

Puedes descargarte el Contrato de Viajes Combinados en nuestra página web www.eventosconcorazon.es o pinchando [aquí](#)