



Kategoria

- Kultura

Drugim z działań zaplanowanych w ramach projektu **„Wakacje polsko-ukraińskie w Puszczy Białowieskiej”** był warsztat lasoterapii, który pomimo deszczowego przedpołudnia odbył się 20 lipca 2023 r.

Lasoterapia, to mówiąc najprościej, terapeutyczna moc płynąca ze spacerów po lesie, której prekursorami są Japończycy. O jej podstawowych technikach opowiadała uczestnikom spaceru pani Magdalena Gryc, koordynator realizowanego przez hajnowską bibliotekę projektu. Wśród spacerujących byli dorośli, ale też i dzieci, dla nich przygotowaliśmy dodatkowe aktywności, takie jak „leśne bingo”, ścieżkę sensoryczną czy budowanie szałasów. Warsztat lasoterapii prowadzony był z wykorzystaniem specjalnego zestawu kart, pani Magdalena zachęcała uczestników do uważnego i świadomego korzystania z benefitów płynących z bliskiego kontaktu z naturą. Można było przejść boso po leśnej ścieżce, przytulić się do drzewa, wszak sposobów na obcowanie z przyrodą jest naprawdę wiele. Było to niezwykle ciekawe doświadczenie, swoimi przemyśleniami na jego temat uczestnicy podzielili się podczas pikniku na stadionie leśnym. Przy dźwiękach VI Symfonii Ludwiga van Beethovena, oddającej uczucia towarzyszące człowiekowi przebywającemu na łonie natury, w której kompozytor umieścił też muzyczne imitacje głosów trzech ptaków: słowika, przepiórki i kukułki, nasz spacer dobiegł końca.

Projekt realizujemy dzięki dofinansowaniu ze środków programu „Działaj Lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności Realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Ośrodka Działaj Lokalnie w Hajnówce.

Tekst i fot. Joanna Kisielewicz

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/kultura/4074-chodzmy-do-lasu-warsztat-lasoterapii-dla-poczatkujacych-w-ramach-projektu>