La Cerdanya suma la teràpia de salut a través del bosc en el pla de senderisme turístic

▶El programa Senderisme de Salut proposarà 'Banys de bosc' per millorar el benestar dels participants ▶El cartell inclou una seixantena d'activitats

MIQUEL SPA PUIGCERDÀ

n Els nous estudis sobre teràpies naturals que apunten els beneficis que els boscos aporten a la salut han empès els responsables del programa Cerdanya Senderisme de Salut a introduir en el programa d'aquest estiu els anomenats 'banys de bosc'. El programa, que es portarà a terme des d'aquest dissabte dia 1 d'agost fins al dia 31 inclou una seixantena d'activitats.

Les sessions de '*Sanergies*,' una altra manera d'anomenar les immersions de bosc, representen la principal novetat en el programa per a aquest estiu. Els participants ja s'hi poden apuntar a través de l'organització, a càrrec de Guies del Pirineu, i de les entitats i institucions col·laboradores. Els responsables de Guies del Pirineu han explicat que la nova activitat, que també és coneguda com a 'Banys de bosc,' consisteix en «una sessió d'unes tres hores de durada, en un dels indrets seleccionats per ser zones boscoses amb determinades característiques i propietats, i sota determinades condicions, on el guia, mitjançant una tècnica definida, és un creador d'oportunitats per connectar amb el bosc mitjançant el despertar dels sentits, amb l'objectiu de millorar el benestar dels participants».

En aquesta línia, els itineraris d'aquest any han tingut en compte no tan sols el fet d'aportar nous al·licients al programa, sinó també la seva poca freqüentació. Igualment, les activitats seguiran un protocol de seguretat per evitar riscos de la covid-19, seguint recomanacions contemplades per l'Associació Espanyola de Guies de Muntanya. El programa d'excursions i activitats, organitzat per Guies del Pirineu i consultable al portal de Cerdanya Senderisme de Salut, té el patrocini dels ajuntaments de Puigcerdà, Alp i Llívia, i amb el suport de La Molina-Grup FGC, Cerdanya Salut, Nordic Walking Pirineus, Catalunya Modern Nordic Walking Academy, i Catalunya-Finlàndia Esperit Nòrdic, i per la seva execució disposa de guies de muntanya titulats, especialitzats en la promoció de la salut a través de l'activitat física, i formadors de marxa nòrdica, segons han remarcat els mateixos organitzadors.



Una participant en un 'bany de bosc' abraçada a un avet