



Associació Sèlvans és una entitat que ha fet seu el lema:

Persones que cuiden dels boscos, Boscos que cuiden de les persones

Definició:

Un “**Bany de Bosc**” consisteix en una estància tranquil·la i accessible a tothom en un bosc terapèutic, majoritàriament mitjançant guiatge i en grups reduïts (màx. 14 persones).

Els beneficis en la salut i el benestar es potencien, entre d’altres, gràcies a l’aerobiologia forestal, el caminar lent, el silenci, la relaxació, la respiració conscient, i una (re)connexió amb l’entorn natural a través de tots els nostres sentits.

Un “**Bany de Bosc Sèlvans**” és un bany de bosc desenvolupat en un bosc que forma part de la “Xarxa de Boscos Terapèutics Sèlvans”, i que es basa en els 6 pilars del “mètode Sèlvans”:

Què ens fa diferents en relació a altres persones que fan Banys de bosc,

1. Nosaltres establim contractes de custòdia amb els boscos i gràcies als Banys de Bosc garantim la seva conservació.
2. Boscos d’alta qualitat paisatgística amb certificació de Bosc singular.
3. Mínima infraestructura pensada per aquesta activitat
4. Guiatge professionalitzat amb una formació realitzada a la Fundació Universitat de Girona.
5. Concertació amb actors locals dinamitzadors i vertebradors del territori.
6. Apostem per la Recerca mèdica com una eina científica per demostrar els beneficis terapèutics dels Banys de Bosc.

Per fer un Bany de Bosc Sèlvans no serveix qualsevol bosc sinó que aquest ha de tenir unes característiques concretes:

- **No massificació**, però tampoc soledat. **No soroll**.
- Possibilitats d’**orientar-se** dins del bosc. Indicadors i plafons informatius.
- Seguretat



- **Bosc mixtos amb arbres vells**
- Elements per a reposar

Beneficis del Bany de Bosc per la Salut de les persones:

A nivell físic:

- Baixa la pressió arterial
- Reforça el sistema immunològic
- Redueix la quantitat de cortisol que és l'hormona de l'estrès
- Regula el sistema cardíac

A nivell psicològic:

- Millora l'estat d'ànim
- Baixa el nivell de glucosa en sang
- Incrementa l'activitat del sistema nerviós parasimpàtic
- Afavoreix un descans reparador
- Millora l'estat d'ànim

Per què el bosc té aquesta capacitat de millorar la salut de les persones?

- Característiques físiques del bosc
- Compostos orgànics volàtils/Essències
- Millora de la qualitat ambiental
- Ions negatius
- Teoria de la restauració de l'atenció
- Biofília