

# BAÑOS DE BOSQUE

Proyecto de implantación y dinamización de los Baños de Bosque en Busturialdea



Patrocinadores/Babesleak:

Organizadores/Antolatzaileak:

# BAÑOS DE BOSQUE

Se ha demostrado que los baños de bosque reducen el estrés, la hipertensión y la depresión y también pueden mejorar el sistema inmunológico de las personas. Esta actividad, debe realizarse de manera calmada, en silencio, sin distracciones y poniendo todos los sentidos en lo que nos rodea y preferiblemente acompañados de un guía.

Este proyecto de cooperación entre Urremendi, USSE, AVIFES y la Asociación de Forestalistas de Vizcaya, gracias al cuál se ha desarrollado una experiencia piloto de visitas guiadas de baños de bosque en el municipio de Mendata (Busturialdea), además de demostrar los beneficios de los bosques en la salud humana, pretende dar a conocer el importante papel que el sector forestal desempeña en la conservación de los bosques por medio de la gestión forestal sostenible de los mismos.



[PARA SABER MÁS/ PROIEKTUARI BURUZ GEHIAGO JAKITEKO](#)



**BASOA ETA OSASUNA**

Ondorio Jardunaldia

**BOSQUES Y SALUD**

Jornada de Conclusiones

**Ekainak 19 Junio**

10:00-14:00

Bilboko Itsasadarra Itsas Museoa  
Museo Marítimo Ría de Bilbao

