

# Ekocentrum Národního geoparku Ralsko zve pedagogy a další vzdělavatele na:

netradiční program v přírodě

## Lesní terapie

Pátek 5. 6. 2026 od 15:00 do 18:00 hod., Chrastná

lektor: Michaela Pavlíková, certifikovaná průvodkyně Association of Nature and Forest Therapy

### Lesní terapie – návrat k sobě skrze přírodu

- Les a příroda jsou přirozeným zdrojem energie a vnitřní rovnováhy
- Pomáhají zvýšit energii a zlepšit koncentraci
- Přinášejí osvěžení, nadhled a zklidnění mysli

### Proč přijít?

- Prevence proti syndromu vyhoření
- Prostor pro odpočinek, regeneraci a zpomalení
- Inspirace pro práci s dětmi
- Posílení vztahu k přírodě
- Podpora ekologického smýšlení

### Lesní terapie je jiný způsob, jak být v přírodě

- Nejde o turistiku ani sport
- Nejde o fakta a informace
- Jde o prožitek a vědomé vnímání

### Jak program probíhá?

- Pomalá, nenáročná procházka s lektorkou
- Vedený zážitkový a „léčivý“ proces
- Prostor pro zklidnění a vnímání

Přijďte obdivovat krásy geoparku, načerpat energii a objevit to, co možná dřímá hluboko ve vás.



Akce je zdarma, počet účastníků omezen na 10 osob.  
Na akci je třeba se přihlásit [ZDE](#), na [www.visitralsko.com](http://www.visitralsko.com)  
nebo pomocí QR kódu.  
Kontaktní osoba: Ivona Michvotová (tel: 604 440 446,  
e-mail: [michvotova@geoparkralsko.cz](mailto:michvotova@geoparkralsko.cz))

