

Ekocentrum Národního geoparku Ralsko

Vás srdečně zve na:

netradiční program v přírodě

Lesní terapie

Středa 26. 8. 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
- 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
nebo pomocí QR kódu.
Kontaktní osoba: Ivona Michvotová (tel: 604 440 446,
e-mail: michvotova@geoparkralsko.cz)

