

Ekocentrum Národního geoparku Ralsko zve pedagogy a další vzdělavatele na:

netradiční program v přírodě

Lesní terapie

Středa 23. 9. 2026 od 15:00 do 18:00 hod., Vranov u Mimoně

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

