Shinrin-Yoku. Baños curativos de bosque

Autor: Yoshifumi, Miyazaki

Blume
ISBN: 978-84-17254-83-4 / Tapa dura / 192pp | 150 x 210 cm
Precio: $ 30.000,00

El shinrin-yoku es la práctica de caminar lentamente por el bosque, sin prisa, durante la mañana, la tarde o todo el día. La frase se creó inicialmente a modo de campaña promocional para que las personas visitaran los hermosos bosques de Japón. Sin embargo, a partir de entonces varios científi cos, no solo japoneses, sino también de otros países, empezaron a estudiar los beneficios psicológicos y fisiológicos de la naturaleza, y en particular de los bosques, para la salud y el bienestar humanos. La comprensión de que de alguna manera nos sentimos mejor cuando estamos rodeados por la naturaleza ha inspirado esta investigación.

El shinrin-yoku es la práctica de caminar lentamente por el bosque, sin prisa, durante la mañana, la tarde o todo el día. La comprensión de que de alguna manera nos sentimos mejor cuando estamos rodeados por la naturaleza ha inspirado esta investigación.

Yoshifumi, Miyazaki
Es catedrático universitario, investigador y subdirector del Centro de Ciencias Ambientales, de la Salud y del Campo de la Universidad de Chiba. Ha publicado varios libros sobre los efectos y benefi cios de la terapia forestal.