



Banhos de Floresta

Experiência imersiva na floresta

Local

Centro de Interpretação de Monsanto/Espaço adjacente

Duração

2h30

Todo o ano - atividade de exterior

Número de participantes

Mínimo: 3

Máximo: 15

Tipologia da atividade

Cidade Verde

Público-alvo

População em geral

Trata-se de um método de conexão com a natureza, aplicado nesta atividade ao Parque Florestal de Monsanto.

Orientados por um guia certificado em Terapia da Floresta*, os participantes são levados a conectarem-se com o meio envolvente através dos sentidos do olfato, paladar, audição, visão e tato.

Aprende-se a desacelerar o ritmo da mente através do recurso à metodologia *mindfulness* ou atenção plena, com observação silenciosa de tudo o que nos rodeia. Serão feitos convites orientados à fruição do parque, bem como círculos de partilha de experiências.

Tema principal

Preservação da natureza

Outros temas

Sensibilização ambiental e proteção da floresta

(*) Certificado pelo Forest Therapy Institute. foresttherapyhub.com



Oferta Educativa Ambiental

Divisão de Gestão do Parque Florestal de Monsanto e Sensibilização Ambiental

Tel. 218 170 200

monsanto@cm-lisboa.pt

