

# El bany de bosc es consolida com la nova moda senderista a la Cerdanya

► Les sessions antiestrès de meditació i connexió amb els arbres s'omplen fins al setembre

MIQUEL SPA. PUIGCERDÀ

■ Una nova moda s'està imposant entre els senderistes de la Cerdanya aquest estiu que volen dotar l'excursió d'un valor afegit nou basat en la connexió amb la Natura i el coneixement personal: els banys de bosc. Es tracta de sortides a la muntanya en un format més tranquil no tant enfocat en l'esport sinó en la meditació aprofitant l'ambient que aporta l'entorn forestal.

El programa de Senderisme de Salut que porten a terme des de fa set anys entitats de guies locals amb hotels i ajuntaments de la comarca han detectat aquest any un gran auge en la demanda i seguiment d'aquesta activitat. Molts senderistes no en tenen prou en conèixer un entorn natural nou caminant per un itinerari concret sinó que ara volen que l'experiència els porti també un nou valor de reflexió i pau interior realitzant sessions específiques de ioga asseguts als boscos i si s'escau abraçant els arbres.

Les sessions, que porten el nom de Sanèrgies banys de bosc, consisteixen en sessions d'unes tres hores de durada en un bosc especialment seleccionat per les seves característiques i propietats, en les quals el guia, mitjançant una tècnica definida, esdevé un «creador d'oportunitats per a connectar amb el bosc mitjançant el despertar dels sentits, amb l'objectiu de millorar el benestar dels participants», segons ha explicat el guia i responsable del programa, Jordi Pau Caballero. El guia ha



Una participant en una de les excursions de Sanèrgies banys de bosc a la Cerdanya

ARXIU PARTICULAR

explicat que les Sanèrgies banys de bosc permeten els participants «retrobar-se a si mateixos, estar a gust i desconnectar de l'actual situació que estem vivint». Caballero ha considerat que un dels factors d'aquest auge pot ser l'angoi-

L'entitat Guies del Pirineu atribueix l'auge a la necessitat d'alliberar angoixa pels mesos de pandèmia

xa patida els últims mesos derivada dels confinaments i la pandèmia en general. Caballero ha remarcat que «a partir de les explicacions que donem, la gent té una percepció diferent del bosc i, a la vegada, té una visió d'ell mateix diferent que li fan sortir emocions i sentiments». Les set sessions de Sanèrgies estan pràcticament plenes fins al setembre.

La setena edició del programa Cerdanya senderisme de salut va començar el diumenge u d'agost, amb una sortida al Bac de Llívia, i conclourà el dissabte dia quatre de setembre. En les primeres dues setmanes s'han organitzat tres

sortides de senderisme al Bac de Llívia, i les de La Molina pel camí de Segremorta, la vall de Campcardós, la vall de la Llosa, l'estany de l'Auda, la vall de Llo per les gorges del Segre, i l'Avetosa centenària de Riu, així com dos cursos de Modern Nordic Walking a Llívia i a Puigcerdà, i quatre sessions de Sanèrgies banys de bosc.

El programa l'organitza Guies del Pirineu amb el patrocini dels ajuntaments de Puigcerdà, Alp i Llívia, i el suport de la Molina, Nordic Walking Pirineus, Catalunya Modern Nordic Walking Academy, i Catalunya-Finlàndia Esperit Nòrdic.