

Latino Outdoors | Seattle



# NATURE AND FOREST THERAPY WALK

Experience the healing powers of nature

Saturday October 26, 2019 9:00 a.m-12:00 pm

Washington Park Arboretum

Group Limit: 15 people

Age: 18 & older

**FREE!**





# WHAT IS NATURE & FOREST THERAPY?

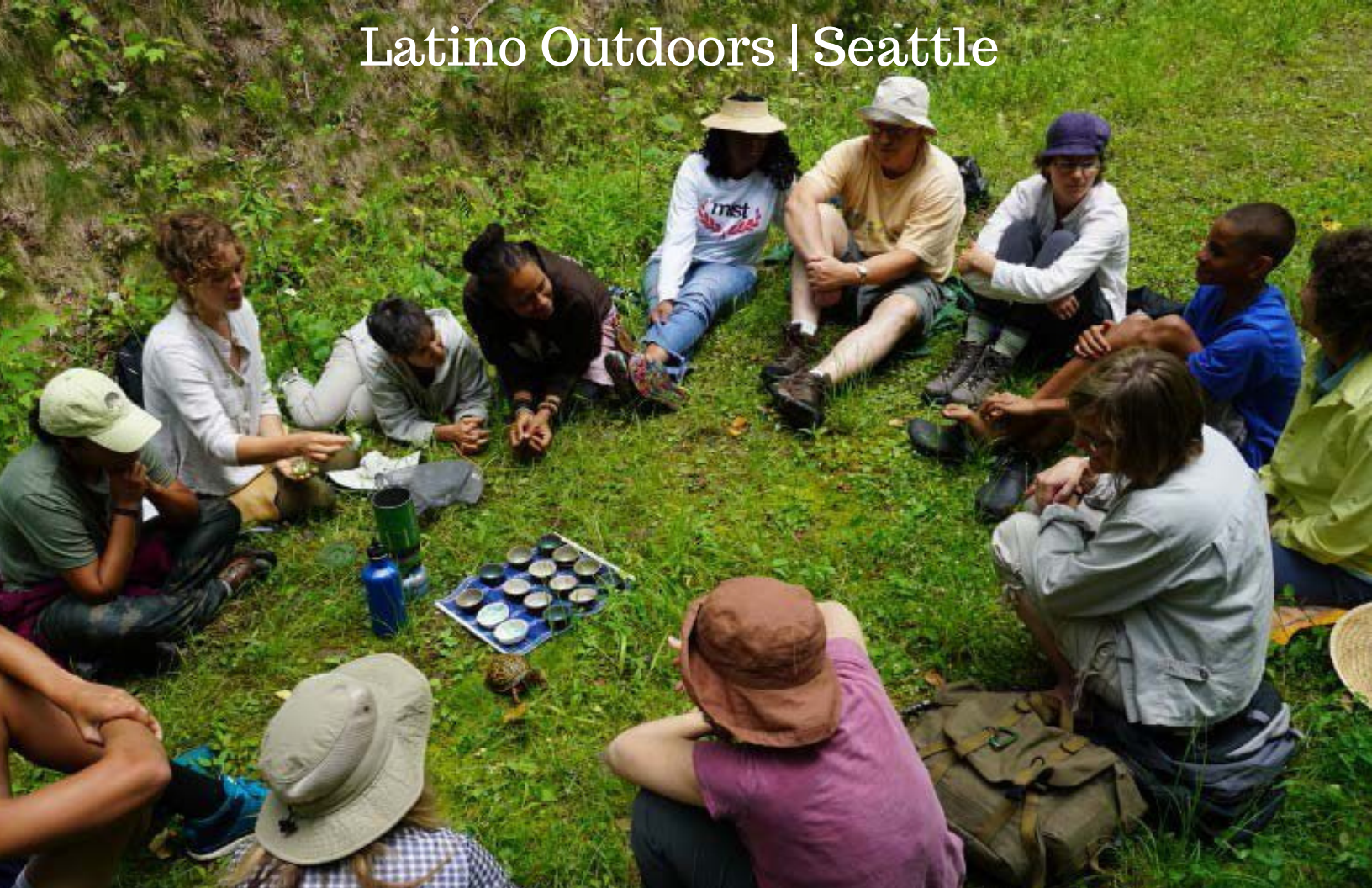
Nature and Forest Therapy (N&FT) is the practice of connecting with nature through the five main senses (Touch, Sight, Smell, Hearing, and Taste) through a series of guided invitations or activities in order to slow the body and mind down. N&FT is not like going on a hike, or learning about the plants, instead, the goal is to interact with nature and the group in a way that is mindful and meditative.

## **Health Benefits:**

- Reduced cortisol levels
- Stabilized blood pressure
  - Stress relief
- Reduced feelings of anxiety and depression
  - Enhanced mental clarity and creativity
  - Heightened senses
- Community healing and restored communication

For more information, please contact  
Certified Nature and Forest Therapy Guide  
Jen Rojas at 301-312-5716 or [rojas.jennefer3@gmail.com](mailto:rojas.jennefer3@gmail.com)

Latino Outdoors | Seattle



# CAMINATA DE TERAPIA EN EL BOSQUE

Ven y se parte de las propiedades curativas de  
la naturaleza

Sábado 26 de Octubre, 2019 9:00 a.m-12:00 pm

Washington Park Arboretum

Limite de Grupo: 15 personas

Edad: 18 y mayor



**¡GRATIS!**



# QUE ES TERAPIA DEL BOSQUE?

La terapia de la naturaleza y el bosque es la práctica de conectarse con la naturaleza a través de los cinco sentidos principales (tacto, vista, olfato, audición y gusto) a través de una serie de invitaciones o actividades guiadas para ralentizar el cuerpo y la mente. N&FT no es como ir de excursión o aprender sobre las plantas, sino que el objetivo es interactuar con la naturaleza y el grupo de una manera consciente y meditativa.

## **Beneficios para la Salud:**

- Niveles reducidos de cortisol
- Presión arterial estabilizado
- Alivio de estrés
- Reducción de los sentimientos de ansiedad y depresión.
- Mejorada claridad mental y creatividad
- Sentidos aumentados
- Sanación comunitaria y comunicación restaurada

Para mas informacion, por favor contactar  
Guia Certificada de Terapia del Bosque  
Jen Rojas al 301-312-5716 o [rojas.jennefer3@gmail.com](mailto:rojas.jennefer3@gmail.com)