

*Fossier*

# RUTA BOSQUES SANADORES

# Índice

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| Contexto de la ruta             | p.3  |
| Descripción de la ruta          | p.4  |
| Qué incluye la ruta             | p.5  |
| Espacio de la ruta y dificultad | p.6  |
| Duración de la ruta             | p.7  |
| A quién va dirigida la ruta     | p.7  |
| Qué necesito                    | p.8  |
| Extras para la ruta             | p.9  |
| Facilitadora de la ruta         | p.10 |

## Contexto de la ruta

En la vida a veces necesitamos recordar de dónde venimos, reconectar con nuestra raíz. Por eso te invitamos a acompañarnos a redescubrir esa **raíz en la naturaleza**, que nos sana a través de sus **plantas**, sus **animales** y su ser al completo. En esta experiencia aprenderás a anclarte, comprendiendo que formamos parte de un ciclo de paciencia y quietud que nos conecta con el entorno. Sumérgete en los bosques de Camorritos en rutas diferentes, explorando, observando y dejándote envolver por la energía sanadora del bosque mientras conectas con la riqueza de su flora y fauna y con tu propio bienestar. p.3

## Descripción de la ruta

En esta ruta nos sumergiremos en la flora del entorno, descubriendo su poder sanador y aprendiendo algunas propiedades básicas de sus plantas. Interpretaremos el bosque a través de la fauna y de los seres que habitan este ecosistema, entendiendo cómo juntos crean un ciclo que nos conecta con la vida. Habrá momentos para observar, escribir o dibujar nuestro entorno, generando espacios de calma e intimidad en la naturaleza. Caminaremos por lugares tranquilos y poco concurridos, permitiéndonos reconectar profundamente con el bosque. Una experiencia completa que nos regalará una mañana de serenidad, aprendizaje y conexión con la naturaleza.

## ¿Qué incluye la ruta?

- **Guía especializada:** gestora y educadora ambiental con experiencia en interpretación del entorno.
- **Material básico para la actividad:** papel, lápiz, y materiales para dibujar o escribir durante los momentos de observación.
- **Botiquín de primeros auxilios** y medidas de seguridad durante toda la ruta.

## Espacio de la ruta y dificultad

### Espacio de la ruta:

Dependiendo de las propuestas del equipo, la ruta se realizará en un lugar u otro del bosque. El lugar exacto se indicará en el anuncio de cada salida.

### Dificultad:

Media-alta. La ruta transcurre por campo a través, por lo que es recomendable acudir con buena condición física y calzado adecuado.

## Duración de la ruta

La duración de la ruta puede variar según las actividades del día, pero generalmente transcurre entre 3:30 y 4 horas, ocupando así una mañana completa en contacto con el bosque.

## A quién va dirigida la ruta

- Desde los 12 años en adelante

Las edades pueden **variar** a petición del contratante

## ¿Qué necesito?

- Ropa cómoda de montaña que se pueda manchar y adaptada a la temporada del año
- Esterilla o bolsa de plástico para sentarse en el suelo
- Zapatos de montaña
- Agua
- Snack (frutos secos, fruta, etc.)
- Libreta para anotar
- Lápiz o bolígrafo
- Mente abierta

## ¿Qué mas necesito para la ruta?

---

Para ofreceros la mejor experiencia posible y adaptarnos completamente a vuestro grupo, os pedimos que **rellenéis el formulario** que encontraréis en la página web, en el apartado de esta ruta. Cuanta más información nos deis, mejor podremos preparar una actividad hecha a medida para vosotrxs.

## Facilitadora de la ruta

**Alexia González Gato**, fundadora de Esmeralda Hope, es gestora ambiental especializada en educación ambiental, salud natural y permacultura. En esta ruta, su papel será crear un espacio para **revincularnos con la naturaleza**, a través de actividades que integran el entorno natural como parte del aprendizaje y la experiencia colectiva. Su enfoque busca inspirar una conexión consciente, respetuosa con el medioambiente y con nosotrxs mismxs.

