

VIAJES DELUXE

PREIDLHOF LUXURY RESORT

EN TIROL DEL SUR ABOGA POR
“BATHS IN THE FOREST” PARA
MEJORAR EL BIENESTAR
DE SUS HUÉSPEDES



Una nueva forma de conectar con la naturaleza, encontrando paz, energía, armonía y serenidad.

El galardonado Italian Destination Spa, Preidlhof Luxury Resortin South Tryol, es el líder en sesiones reconfortantes de baño en el bosque para ayudar a reconectar a sus huéspedes con la naturaleza y restaurar el equilibrio en el cuerpo y la mente. Después de meses de bloqueo, hay una mayor demanda de experiencias al aire libre y de inmersión en la naturaleza para optimizar su salud y bienestar. El otoño es uno de los mejores momentos para practicar el baño en el bosque en Italia: el clima se vuelve suave, la naturaleza del Tirol del Sur está teñida con tonos cálidos de amarillo y naranja y los bosques liberan todo su aroma.

Preidlhof, líder en salud integrada y bienestar transformador, ofrece a sus huéspedes una sesión gratuita de baño en el bosque, lagos o cascadas cerca del hotel una vez a la semana. La experiencia es también una característica integral de los Retiros de Bienestar Transformacional de Preidlhof. Las experiencias de baño en el bosque se completan además con lecciones de Mindfulness, Alimentación consciente, Entrenamiento descalzos, Yoga Nidra, ...

El baño forestal facilita el regreso a una dimensión de contacto puro, una verdadera inmersión en el bosque, en las luces, en los aromas, aromas, en las texturas y pulsaciones de la tierra. La interacción sensorial con el bosque ayuda a aumentar nuestra frecuencia y promover la calma mental y la conciencia.



Presente en Japón desde tiempos antiguos, el Shinrin-Yoku (literalmente "Bath in the Forest") salió a la vanguardia en la década de 1980, cuando el baño forestal fue incluido en un plan nacional de salud para hacer frente a los trastornos relacionados con el estrés. Estudios científicos a gran escala han demostrado los beneficios que el contacto consciente con el bosque trae al cuerpo y la mente: los niveles de estrés y las toxinas caen muy rápidamente, fortaleciendo el sistema inmunológico y ayudando a reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca. La relajación de la mente también reduce el riesgo de depresión y las esencias balsámicas de coníferas, como pinos y abetos, es benéfica para el sistema respiratorio.

La experiencia tiene lugar en Monte Tramontana, a pocos pasos de Preidlhof: esta es una zona boscosa y densa, rica en biodiversidad, con arroyos y pequeños lagos. La práctica del Baño Forestal puede tomar de un par de horas a medio día: el propósito no es el objetivo final, sino las experiencias que se viven en el camino.

www.preidlhof.it/it/home/

