

**PUBLICIDAD**

## Baños de Bosque y Sonoterapia en la Cuenca del Lago Ranco: los efectos terapéuticos del contacto con la naturaleza

*Desconectar del ajetreo de la vida cotidiana y sumergirse en la belleza y serenidad de los bosques, mientras exploras nuevas formas de cuidar tu cuerpo, mente y espíritu, son algunos de los beneficios de estas terapias.*



En el corazón del Parque Nacional Alerce Costero, en la cuenca del Lago Ranco, donde la majestuosidad de los alerces milenarios se encuentra con la serenidad de los sonidos naturales, existe la forma de llevar en estas vacaciones de invierno concentración y plenitud.

Esto es lo que te ofrece Turismo Kimkelen, quienes desde el 2019 trabajan en la introducción de los Baños de Bosque y la Sonoterapia en Chile, brindando a sus visitantes una experiencia sensorial incomparable.

En el recorrido los visitantes aprenden sobre los beneficios documentados científicamente de los bosques para la salud mental y física. "El viaje comienza con una preparación mediante Sonoterapia, donde se utilizan cuencos tibetanos, gongs y otros instrumentos para ayudar a los participantes a conectar con su cuerpo y relajar su mente. El recorrido completo por el parque dura aproximadamente cuatro horas ida y vuelta a un ritmo



tranquilo y contemplativo. Llegar al parque requiere unas dos horas adicionales, por lo que la actividad completa puede tomar media jornada", cuenta Yessica Muñoz, Psicóloga - fundadora y miembro del equipo de Kimkelen. Shinrin-yoku o Baños de Bosque, es una terapia que comenzó a desarrollarse a inicios de la década de 1980 impulsada por la Agencia Forestal de Japón con el propósito de poner en valor los bosques, fomentando su uso para la recreación, y contribuir a

combatir el estrés de la población.

Según un estudio de Núcleo Milenio Para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay), una "caminata de media hora más quince minutos de contemplación del entorno efectivamente les redujo la ansiedad".

Los Baños de Bosque son oportunidad para desconectar del estrés diario y reconectar con la naturaleza de una manera profunda y significativa, el poder



curativo y rejuvenecedor de esta práctica ancestral japonesa.

Por otra parte, con la Sonoterapia, los participantes tienen la oportunidad de sumergirse en la armonía de los sonidos naturales y terapéuticos, incluyendo cuencos de cuarzo, campanas de viento y flautas. Además, Kimkelen ofrece la posibilidad de explorar la conexión entre las plantas y el sonido a través de una tecnología especializada que capta las sutiles vibraciones emitidas por la flora y fauna del parque, promoviendo una mayor conciencia y respeto por nuestro entorno natural.

Yessica nos explica que "durante el trayecto, se realizan varias estaciones dedicadas a diferentes



sentidos. Por ejemplo, se realizan actividades específicas para estimular la vista, el oído, el olfato y el tacto, y finalmente, en el alerce milenario "El Gran Abuelo", se realiza la estación del gusto, donde se comparte un té y una merienda ligera que cada persona trae consigo".

Dentro de los servicios que ofrece Kimkelen, también se incluye la gestión en la entrada al parque y el transporte con un chofer experto en la zona, garantizando una llegada segura y sin inconvenientes para cada participante. En estas actividades, se limita el tamaño de los grupos para minimizar el impacto ambiental y garantizar una experiencia cómoda y personalizada para todos y todas.