

# Baños de Bosque

(Burgos-Soria)



BAÑOS BOSQUE PINARES


Ayuntamiento de **Palacios de la Sierra** (Burgos)



## Proyecto de Baños de Bosque en Pinares (Burgos-Soria)

6 municipios de la Comarca Pinares Burgos-Soria nos hemos unido para ofrecerte diversas experiencias de bienestar en la naturaleza: Canicosa de la Sierra (Burgos), Molinos de Duero (Soria), Muriel Viejo (Soria), Navaleno (Soria), Palacios de la Sierra (Burgos) y San Leonardo de Yague (Soria).

En los recorridos que hemos preparado para ti, podrás descubrir el perfume de los brotes del pino, los vibrantes colores del abedul y su alfombra de narcisos, la textura del recio tronco de los antiguos robles, el sabor de las flores del rosál silvestre, el sonido del viento entre las perennes acículas..., muchas oportunidades para la exploración y el disfrute.



## 6 paseos diferentes




Hemos seleccionado seis bosques diferentes, uno en cada municipio, para que puedas disfrutar de seis experiencias diferentes. En cada una encontrarás una variedad de árboles, de paisaje, de plantas, sonidos..., descubre todas ellas, incluso en diferentes épocas del año, ya que la primavera te ofrecerá la floración y su gama de colores contrastando sobre los abundantes árboles, el verano los aromas más penetrantes, el otoño el tacto de la variedad de hojas en el suelo y el invierno el inmenso silencio tras la nieve. Te invitamos a que te sientas en ellos como en tu hogar, y así los cuides.

## Los bosques de "Pinares"

Nuestros bosques han sido fuente de recursos desde antiguo, convirtiéndolos en algo con lo que nos sentimos muy vinculados.


En ellos encontrarás pinos, abedules, robles, encinas..., pudiendo disfrutar de los beneficios que aporta cada uno de ellos.

Nuestros montes son enclaves únicos para disfrutar de una masa forestal de gran extensión y valor.



COORDINACIÓN Y TEXTOS: SYLVATA EDUCACIÓN AMBIENTAL www.pinares.com

## Baños de Bosque



**BAÑOS BOSQUE PINARES**

Ayto. de Palacios de la Sierra (Burgos).  
Calle Mayor, 59.  
Tlf.: 947 393 001. [www.palaciosdelasierra.es](http://www.palaciosdelasierra.es)

**Teléfonos de información:**

Ayto. de Canicosa de la Sierra (Burgos). Pl. Mayor, 1.  
Tlf.: 947 391 472. [www.canicosadelasierra.es](http://www.canicosadelasierra.es)

Ayto. de Molinos de Duero (Soria). Pl. Ayuntamiento, 1.  
Tlf.: 975 378 822. [www.molinosdeduero.es](http://www.molinosdeduero.es)

Ayto. de Muriel Viejo (Soria). Plaza Mayor s/n.  
Tlf.: 975 375 333. [www.murielviejo.es](http://www.murielviejo.es)

Ayto. de Navaleno (Soria). Plaza Domingo Heras, s/n.  
Tlf.: 975 374 002. [www.navaleno.es](http://www.navaleno.es)

Ayto. de San Leonardo de Yague (Soria). Pl. Juan Yagüe, 1.  
Tlf.: 975 376 027 / 975 376 052. [www.sanleonardodeyague.es](http://www.sanleonardodeyague.es)


## Baños de Bosque

Un baño de bosque es un paseo tranquilo para llenar tus sentidos de naturaleza. Descubrir perfumes, sensaciones, texturas..., que habías olvidado o que nunca has sentido. De origen japonés con nombre Shinrin-yoku, literalmente significa baño (sumergirse) en el bosque. Es una inmersión en la naturaleza, en la que sólo importa el ahora, una parada en el día a día que invita a la relajación.


¿Quieres adentrarte en el bienestar de la naturaleza?

Las pautas para hacer un baño de bosque son sencillas:

- Apaga el móvil.
- Enciende tus sentidos.
- Céntrate en el disfrute que te ofrece la naturaleza.
- Descubre lo pequeño, lo inexplorado, lo efímero o lo inmenso, lo cotidiano y lo antiguo.



## Beneficios



Algunos de los beneficios asociados a la práctica de un baño de bosque:

- Disminuye los niveles de ansiedad y estrés, potencia la creatividad y la concentración y mejora el sistema inmunitario.

Un baño forestal puede reducir la tensión arterial, reforzar nuestra resistencia y mejorar capacidad para resolver problemas. Además, está comprobado que resulta beneficioso contra síntomas como la depresión y la hipersensibilidad.

Además de los evidentes beneficios para la salud psíquica que proporciona la naturaleza, también se ha demostrado que los entornos naturales ayudan al bienestar y la recuperación física.

## ¿Cómo hacerlo?

Puedes realizar el baño de bosque de dos maneras:

- Libre: siguiendo las indicaciones de este folleto, en las que poder potenciar tus sentidos y obtener algunos de los beneficios de la naturaleza.
- Acompañad@: en un paseo organizado, pudiendo lograr una experiencia de inmersión en la naturaleza, toda una práctica de bienestar. Para ello puedes contactar con:

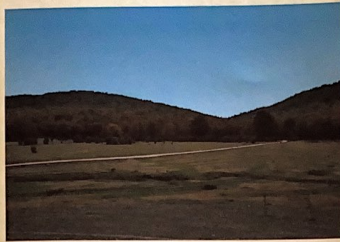
**Asociación Baños de Bosque: [www.bañosdebosque.com](http://www.bañosdebosque.com)**





## Ruta de Baños de Bosque en Palacios de la Sierra

En plena Sierra de la Demanda, toda la zona configura un área de gran riqueza natural, cultural y paisajística, de ahí su inclusión en la Reserva Regional de Caza de la Demanda. Sus orígenes se remontan al Paleolítico Inferior. De su patrimonio histórico-artístico lo más destacable son la iglesia de Santa Eulalia (s. XVI) y la ermita de N.ª del Arroyo con una buena talla de la Virgen del s. XIII y sus puentes romano y medieval. Pero lo más interesante son las necrópolis que se hayan en su término mezcladas con la naturaleza: la del Castillo, entre los restos de la vieja fortaleza y la iglesia románica de Santa María donde hay más de 500 tumbas mirando el nacimiento del Sol, además destacar las necrópolis de la



**Sugerencia 1.-** A lo largo del camino puedes acercarte al suelo y con los ojos cerrados coger una pequeña parte de tierra y acercártela a la nariz. Descubre el profundo aroma del suelo del bosque. Este será cambiante según la humedad del día, la temperatura..., prueba a descubrirlo en cada una de tus visitas.

**Sugerencia 2.-** Puedes sentarte en alguno de los bancos que hay junto al camino, cerrar los ojos y escuchar la variedad de sonidos que hay a tu alrededor. Tal vez lleguen a ti cantos de pájaros, cencerros de ganado, el viento entre las hojas...disfruta de esa variedad que te rodea.



**Sugerencia 3.-** Disfruta de la belleza, busca a lo largo del camino algo que para ti sea realmente bello: una flor, una vista del paisaje, el paso de un animal, el juego de luces y sombras entre las hojas de los robles... y sé consciente de esa belleza.

**Sugerencia 4.-** Puedes acercarte a alguno de los robles cercanos y descubrir sus aromas. ¿Has probado a oler su corteza? ¿Sus hojas frescas en primavera, o ya secas en otoño? ¿Los musgos y líquenes que recorren su tronco? Explora a través del olor.



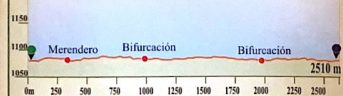
## Mapas y ficha técnica



### Leyenda



Distancia..... 2.510 m    Ascenso ..... 37 m  
 Tipo ..... Circular    Descenso ..... 37 m  
 Tiempo aprox. .... 40'    Altura max. .... 1.077 m  
 Dificultad ..... Muy fácil    Altura min. .... 1.065 m



2022 © DISEÑO, CARTOGRAFÍA Y REALIZACIÓN: GRAPHERO S.L.U www.graphero.com - 91 304 29 01



## Fitoncidas

Los fitoncidas son sustancias volátiles que emiten los árboles que tienes a tu alrededor a través de sus hojas. Son sustancias que los árboles utilizan para defenderse de insectos, hongos o bacterias, comunicarse..., y que al ser respiradas por nosotros favorecen nuestro sistema inmunitario.

En el pinar los inhalarás todo el año, junto a los árboles de hoja caduca será en primavera-verano. Es en esta época, el verano, donde la emisión de fitoncidas es mayor. Descansa a la sombra de un longevo roble, un suave abedul o un estilizado pino y disfruta de sus beneficiosos aromas.

## ¿Cuándo es la última vez que tocaste el suelo de un bosque?

La exposición a la bacteria "Mycobacterium vaccae", una bacteria que encontramos en el suelo del bosque, puede ser beneficiosa para el sistema inmunitario y la salud emocional, ya que actúa como un antidepresivo natural que favorece la secreción y metabolización de la serotonina en las regiones cerebrales que regulan la función cognitiva.

Tal vez ahora te animes y en tu visita a nuestros bosques te acerques al suelo y vuelvas a tocar la tierra, como cuando jugabas en la infancia, pero ahora sabiendo que además puedes beneficiar tu salud con ello.

