

SESIÓN de Baños de Bosque

Fecha: _____

Lugar: _____

Clima: _____

Duración: _____

Ánimo al llegar

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

- Los sentidos – ¿qué viste, oíste, oliste, sentiste?

¿Qué fue lo primero que captó tu atención al llegar?

¿Qué sonido recuerdas con más claridad?

¿Cuál es el olor que te ha acompañado?

¿Qué textura percibiste al entrar en contacto con la naturaleza?

Reflexión libre – Espacio para crear inspirados en el bosque

Ánimo al salir

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Una palabra o frase para recordar: