



FOREST SELFNESS

POR REDACCIÓN

El pasado mes de enero se fallaron los premios de la XXI edición del Concurso al Mejor Producto de Turismo Activo en la Feria Internacional de Turismo (Fitur). Las categorías premiadas fueron: Aventura, Naturaleza, Cultura y Enogastronomía, en las modalidades Nacional e Internacional. Más de 8.000 lectores de AireLibre, periodistas especializados y personalidades del sector eligieron los mejores y más originales proyectos de entre todos los presentados. Forest selfness de Eslovenia se impuso en la modalidad de Naturaleza Internacional.

Organizan:

AireLibre

(Fitur) 2016

Feria Internacional de Turismo

activo

Sección del Turismo Activo
Active Tourism Section

El susurro del viento, en lo alto, en las copas de los árboles, la paleta infinita de tonos verdes en armonía con la diversidad de paisajes, el aire fresco y sanador del bosque que llena nuestros pulmones de energía... Un paseo por el bosque nos aleja de las preocupaciones diarias introduciéndonos en el mundo de la paz interior y la relajación.

El equipo de la Organización de Turismo local Laugar Cerknó desarrolló el primer programa de selfness, basado en el concepto «selfness en el bosque» que tiene lugar en los hermosos bosques de Cerknó, pequeña ciudad que se encuentra en la parte noroeste de Eslovenia, conocida por su diversidad de paisajes y el rico patrimonio cultural y natural.

Forest Selfness combina la nueva tendencia en bienestar, el selfness, con un entorno natural saludable. Este tipo es-

pecífico de bienestar requiere de la decisión consciente de la persona para mejorar su salud y su felicidad y para ello se complementa con una variedad de actividades de relajación utilizando materias naturales de los proveedores locales, tales como madera, paja, barro, hierbas y ropa de cama confeccionada con fibras naturales ecológicas.

Dado que la calidad y el desarrollo del programa están estrechamente vinculados con el medio ambiente local, la cultura y la tradición, los autores del programa Forest selfness cooperan con otros proveedores locales de servicios turísticos, productores y artesanos.

EXPERIENCIA FORESTAL INOLVIDABLE

En las seis horas del programa largo, los visitantes de Forest selfness disfrutarán de una experiencia en el bosque



Baño de pies en una flor de heno en remojo.

muy especial: una practicarán la relajación profunda para equilibrar cuerpo, mente y alma y también aprenderán algunos métodos de desarrollo personal. Expertos en meditación, crecimiento personal y espiritual, reflexoterapia y cocina les acompañarán en este paseo de una hora y media a lo largo de un recorrido de poca dificultad, realizando paradas en los puestos temáticos para relajarse y experimentar el poder curativo de la naturaleza. Los visitantes quedarán impresionados por las maravillosas vistas del pintoresco paisaje de Cerkno. Caminarán descalzos sobre las agujas de abeto como parte de una reflexoterapia natural, paladearán platos locales y regionales presentados en manteles individuales de heno. Únicamente el aprendizaje de los fundamentos de la reflexoterapia y del masaje de pies con barro, así como el cuidado del cuerpo y de los pies cansados con flores de heno en remojo, son algunas de las experiencias que hacen conectar con la naturaleza y reduzcan el estrés proporcionando una experiencia que inolvidable. Los ejercicios de meditación en el hayedo y un buen descanso en una hamaca durante el momento de terapia de sonido natural guiada ayudarán a "desconectar" y llegar a un profundo estado de relajación.

Los huéspedes pueden elegir entre este programa clásico, o uno más corto (aproximadamente tres horas de duración), donde aprender a lidiar con el estrés y aumentar la salud y vitalidad. Pero lo más importante es aprender a experimentar una nueva dimensión de los bosques y la naturaleza mediante el uso de todos los sentidos.

El Forest selfness es cada vez más popular entre los turistas extranjeros, especialmente entre los viajeros británicos y estadounidenses. Giacomo desde Arizona, EE.UU., elogió el programa, diciendo: "Un programa muy bueno y relajante que ofrece algo totalmente diferente a los demás programas. Lo que más me gustó fue la comida, muy



Senderismo dentro del programa Forest selfness.

especial y con un sabor delicioso, sana y apta para vegetarianos. Creo que el programa es saludable para el cuerpo, la mente y el alma. Lo que más le gustaba fue caminar sobre las agujas de abeto, la terapia de sonido en la hamaca y el masaje de pies con barro.



La terapia de sonido en hamaca.

El proyecto Forest Selfness ha ganado varios premios a nivel nacional e internacional. En 2014 recibió el premio Snovalec a la idea más innovadora del turismo esloveno dada por Spirit Slovenia (Agencia Pública para la promoción del espíritu empresarial, la innovación, el desarrollo, la inversión y el turismo). En 2015 Forest Selfness fue nominado por la Junta de turismo de Eslovenia como finalista Sejaltec como producto turístico más innovador y exitoso.

Por otra parte el proyecto recibió el premio Jakob 2015 por la calidad y la excelencia en turismo en la región de los Alpes-Adriático.

LA NATURALEZA NOS CURA Y CURAMOS A LA NATURALEZA

El programa Forest selfness mantiene la naturaleza intacta, sólo se utilizan materiales naturales. La misión del programa es no sólo crear una concienciación sobre el poder curativo de la naturaleza y sus efectos positivos

sobre la salud y los sentimientos de una persona, sino también promover la protección del medio ambiente y la vida en armonía con la naturaleza. La naturaleza te devuelve lo que le das. La naturaleza nos cura y curamos a la naturaleza. Los autores del proyecto están felices de lograr su objetivo principal que no es otro que ayudar a las personas a reconocer que los bosques nos enriquecen y hacer ver a los visitantes el bosque desde una perspectiva diferente.

sentirlo de una manera diferente.

La temporada de apertura para Forest selfness en 2016 está prevista para mayo, hasta entonces se están organizando diferentes talleres y cursos de formación sobre el selfness y la naturaleza, y cómo adaptarlos a las condiciones climáticas.

¡Ahora es el momento adecuado para hacer algo por tí mismo! Descubre las bellezas de Eslovenia con EL programa único de Forest selfness en Cerkno.

DATOS DE INTERÉS

PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.forest-selfness.com