

# **ACT 9. BAÑOS CURATIVOS DEL BOSQUE (SHINRIN-YOKU)**

## **LAUJAR DE ANDARAX 20 PLAZAS**

### **VIERNES 29 NOV**

**17:00h-20:30h:** Recepción de participantes Salón Pedro Murillo (Laujar de Andarax), presentación del evento, conferencias y ágape de bienvenida.

#### **CONFERENCIAS DE:**

- Catalina Quesada Castro (Alpinista que ha ascendido el Everest y K2).
- Ismael Bacas López (Ganador de la Desértica 2023 y 2º Clasificado de los 101 km de Ronda).

### **SÁBADO 30 NOV**

**8:00h** Desayuno en el hotel.

**9:00h-13:30h** Nos desplazaremos en **coche** hasta el Nacimiento de Laujar de Andarax, para realizar la actividad de **Baños curativos del bosque**.

- Yoga Warm Up
- Senderismo breve recorrido
- Conexión natural trabajando y explorando los cinco sentidos
- Relajación con cuencos tibetanos
- Meditación Activa
- Aromaterapia
- Acroyoga
- Taller medioambiental Crea tu Infusión de bosque con plantas medicinales

**14:00h:** Almuerzo pic-nic.

**16:00h – 17:30h** Free Tour por Laujar de Andarax, coincide con los senderistas del Sulayr.

**19:00h** Mesa redonda en el Salón Pedro Murillo, incluye degustación de productos típicos:

- Domingo Cañadas Hernández Biólogo.
- Catalina Quesada Castro (Alpinista que ha ascendido el Everest y K2).
- Ismael Bacas López (Ganador de la Desértica 2023 y 2º Clasificado de los 101 km de Ronda).
- Técnico del espacio Natural de Sierra Nevada.
- Elena Bernabéu (Entrenadora de C x M)

**22:00h** Concierto “**Pop-Rock**” en el Salón Pedro Murillo (Laujar de Andarax).

### **DOMINGO 1 DIC**

**9:00h** Desayuno y entrega de llaves en el hotel.

**10:00h** Inicio de actividades Senderismo Plogging en senderos de Laujar de Andarax y Fondón.

**14:00h** Almuerzo de convivencia. Plato alpujarreño Salón Pedro Murillo (Laujar de Andarax).



SIERRA NEVADA  
PARQUE NACIONAL

**ZEN BAÑOS DE BOSQUE**